မိုလာ စာပေ

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကင်း

သင်၏ကျန်းမာခြင်း

ဒေါက်တာ မိုလာ

- သွားဖြူတယ်ဆိုတာ
- သွားကျဲလို့ အိမ်ထောင်မပြုရတော့ဘူးလား
- သွားနုတ်တော့မယ်ဆိုလျှင်
- သွားပိုးချလို့ရသလား
- သွားစိုက်ခြင်းနှင့် ပါတ်သက်၍
- ကြွေသွားနဲ့မှလှတယ်

Colgate

Strong Teeth, No Cavities

- ခံတွင်းကင်ဆာကြောက်စရာ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မမ သွားပြဿနာ
- လက်မ စုပ်ခဲ့လျှင်
- မိုလာ့ ကိုသတိထား
- သွားဖာလိုက်ရသည့်အကျိုး
- ကလေးသွားတိုက်မယ်ဆိုလျှင်
- သွားတိုက်တံ နှင့် သွားတိုက်ဆေး
- သွားကျင်တယ်ဆိုလျှင်

Scanned with CamScanner

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၇/၉၈ (၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၆၄/၉၈ (၃)
ပုံနှိပ်ခြင်း	ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၈-ခု၊ မတ်လ
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	၂၅၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	ဦးကြည်ဝင်း၊ ဝင်းစာပေ၊ ၀၁၀၂၉ ၂၁-ဒါနလမ်း၊သာယာကုန်း ရပ်ကွက်၊မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းဒီဇိုင်း	မောင်မောင်
ကာလာခွဲ	CONQUEROR
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ	ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉) ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက် ၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းပုံနှိပ်	ဦးအောင်လှ(၀၅၃၅၃)၊ ပန်အောင်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၇၅၊ ဓမ္မစိန္တာလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်။
ကွန်ပျူတာစာလုံး	wizard

မိုးလာစာပေ
၁၀၉၊ ဒုတိယထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း–၂၇၆၇၀၅

သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါကင်း

သင်၏ကျန်းမာခြင်း

ဒေါက်တာမိုလာ

ORAL HEALTH FOR A HEALTHY LIFE

Dr. MOLAR

Scanned with CamScanner

မာတိကာ

☛ ဒေါက်တာ ကျော်စိန်အမှာ

☛ ဒေါက်တာ တင်ထွန်းဦးအမှာ

၁။ သွားကျဲလို့ အိမ်ထောင်မပြုရတော့ဘူးလား ၁

၂။ သွားပိုးချလို့ရပါသလား ၇

၃။ သွားဆွေးခြင်း အန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ် ၁၇

၄။ သွားနုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ၂၅

၅။ မျက်ကြောလွတ်ပါတယ် ၃၃

၆။ မိုလာကိုသတိထား ၄၅

၇။ အံသွားမစိုက်ခဲ့လို့ရှိလျှင် ၅၃

၈။ သွားစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၅၉

၉။ ကြွေသွားနဲ့မှလှတယ် ၇၃

၁၀။ ၃ မိနစ်နဲ့ကလေးသွားကောင်းအောင် ၇၉
၁၁။ ကလေးသွားပေါက်ရင်ဖြင့် ၈၅
၁၂။ ကလေးသွားတိုက်မယ်ဆိုရင် ၉၁
၁၃။ သွားတိုက်တံနှင့်သွားတိုက်ဆေး ၉၉
၁၄။ သွားကျင်တယ်ဆိုရင် ၁၀၇
၁၅။ သွားဖာချင်ပါသည် ၁၁၃
၁၆။ သွားဖာလိုက်ရသည့်အကျိုး ၁၂၀
၁၇။ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၁) ၁၂၅
၁၈။ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၂) ၁၃၀
၁၉။ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၃) ၁၃၉
၂၀။ လက်မ စုပ်ခဲ့လျှင် ၁၄၇
၂၁။ သွားဖြူတယ်ဆိုတာ ၁၅၃
၂၂။ သွားကြားညပ်ရင်တော့ ၁၅၉
၂၃။ သွားကြားထိုးတံကြောင့် ၁၆၅
၂၄။ ခံတွင်းကင်ဆာကြောက်စရာ ၁၇၀
၂၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မမရဲ့ သွားပြဿနာ ၁၇၇
၂၆။ သွားအရောင်ပျက်စေတဲ့ တက်တြာဆိုက်ကလင်း ၁၈၃
၂၇။ သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်ခဲ့လျှင် ၁၈၇
၂၈။ သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး လေဆာရောင်ခြည် ၁၉၇
၂၉။ သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး လျှပ်စစ်ထုံကျင် ကိရိယာ။ ၂၀၃
၃၀။ သွားဆရာဝန်မရှိခဲ့လျှင် ၂၀၉

Scanned with CamScanner

ဒေါက်တာ ကျော်စိန်၏ အမှာ

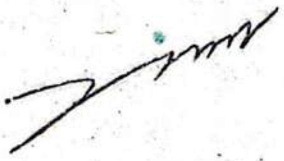
လူ့ဘ၀သက်တမ်းတွင် သွားနှစ်ကြိမ် ပေါက်ပါသည်။ ကလေးငယ်ဘ၀တွင် ငယ်သွားပေါက်လာခြင်းနှင့် ကြီးကောင်ပေါက်အရွယ်တွင် ကြီးသွားပေါက်လာကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ၆–၇နှစ် အရွယ်နှင့်၂နှစ်ခွဲ ၃နှစ်အရွယ်တွင် ကြီးသွား အချို့စတင်ပေါက်ပါသည်။ ကြီးသွားများကို တစ်သက်တာ အသုံးပြု၍ ရနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ထားပါမည်နည်း။ ငယ်သွားသည်လည်း သက်တမ်းကာလတစ်ခုအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကြီးသွားသည် သက်တမ်းတစ်ခု အတိုင်းအတာအတွင်းသာ အသုံးပြုခံနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားဖြစ်ဖြစ်၊ ကြီးသွားဖြစ်ဖြစ် ရှေ့သွားများသည် ကိုက်ဖြတ်ရန်၊ အသံထွက်ပီသရန်၊ မျက်နှာအလှကို တစိတ်တပိုင်း ဖော်ပြရန်နှင့်အံသွားများသည် အစားစာကို ကြိတ်ဝါးစားရန်အတွက် အဓိကတာဝန်ယူကြပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်း ဝင်လာသမျှသော အစားအစာ အားလုံးကို သွားများသည် ကြိတ်ခွဲကိရိယာကဲ့သို့ ကျေညက်အောင် ဝါးချေပေးပါသည်။ ကျေညက်အောင် ဝါးရခြင်း၏အကျိုးကြောင့် အာဟာရကို ကောင်းစွာဖြစ်စေပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သွားသည်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပေရာ လူတစ်ဦးသည် သွားကျန်းမာရေးမကောင်းပါက ဒီလူသည် ကျန်းမာရေးပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

ဒေါက်တာကျော်စိန်၏ အမှာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးပညာစာစောင်များစွာ ရှိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် သွားကျန်းမာရေး စာစောင်များ နည်းနေပါသည်။ သွားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးအချို့ ကြိုးကြားကြိုးကြား စာစောင်များတွင် ဖတ်ရှုရသော်လည်း စာအုပ်အနေနှင့် (၁၀)နှစ်နေ၍ တစ်အုပ်ထွက်ရှိတာ မတွေ့မိသေးပါ။ သို့ပါ၍ **ဒေါက်တာမိုလာ** လို မိမိဆောင်းပါးများကို စုစည်းပြီး စာအုပ်အနေနှင့် ထုတ်ခြင်းသည် သွားကျန်းမာရေး အသိပညာ လိုအပ်နေသည့် ပြည်သူလူထု အတွက် များစွာဖတ်ရှုသင့်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဟု ကျွန်တော့်အနေနှင့် ယူဆပါသည်။

ယခုလို **'သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကင်း၊ သင်၏ကျန်းမာခြင်း'**စာအုပ်ကို ပြည်သူများ ဖတ်ရှုကြပြီး သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကြပါစေ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။



ဒေါက်တာကျော်စိန်
B.A. B.D.S (Panjab)
D.D.P.H R.C.S (England)
F.I.C.D (U.S.A)
ဒုတိယညွှန်မှူး (သွားကျန်းမာရေး)
စီမံချက်မန်နေဂျာ
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင်
အပူပိုင်းဒေသ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာဂျာနယ် (ပြင်သစ်)

ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး၏ အမှာ

"အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ" "ကျန်းမာခြင်းသည် မြင့်မြတ်ဆုံးသော ဆုလာဘ်ကြီးတစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ လူ့ဘဝ၌ ကျန်းမာခြင်းလောက် အဖိုးထိုက်သောအရာမရှိ။ ကျန်းမာခြင်းကို လူတိုင်းမြတ်နိုးတောင့်တခုံမင်ကြသည်။

ကျန်းမာခြင်းဟုဆိုရာဝယ် နေထိုင်ကောင်း၍ သွေးတိုးမရှိ၊ ဆီးချိုမရှိ၊ နှလုံးရောဂါမရှိဆိုရုံမျှနှင့်၊ ရောဂါကြီးများကင်းပရုံမျှနှင့်ကျန်းမာပြီဟု အများက ထင်မှတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် "သွားနှင့်ခံတွင်း"သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သလို သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံ ကောင်းမွန်မှုအတွက် အထူးအရေးပါအရာရောက်လှသည်ကို မမေ့အပ်သင့်ပေ။

သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ ဆောင်းပါးများ ကြိုးကြားကြိုးကြား ပါဝင်ခဲ့သော်လည်း ယခုလို သွားနှင့်ခံတွင်းအတွက် သီးသန့်ဗဟုသုတ ဖြစ်ဖွယ်ရာများ စုံလင်စွာ စုစည်းဖော်ပြထားသည့် စာအုပ်မျိုးမှာ အလွန်ရှားလှသည်။

ဒေါက်တာမိုလာ ရေးသားပြုစုသည့် ဤ **"သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါကင်း၊ သင်၏ကျန်းမာခြင်း"** စာအုပ်တွင် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများကြောင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်၍ ဆေးခန်းပြေးတတ်ကြသူများအတွက် သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်ဂရုစိုက်မိရန် စေတနာမီးမောင်းထိုးပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကြိုတင်ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၌

ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး၏ အမှာ

Scanned with CamScanner

သွားနှင့်ခံတွင်း အရေးပါမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ကြရန် သွားနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာပေါင်းစုံနှင့် သွားစိုက်ခြင်း၊ သွားဖာခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်း၊ သွားအလှပြုပြင်ခြင်းတို့ကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တစ်ယောက် အနားမှာရှိနေသကဲ့သို့ နားလည်လွယ်သော စကားလုံးများဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည်ကို ဖတ်ရှုရပါသည်။ များစွာသော လူအများ၏ သံသယမေးခွန်းတစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းကိုက်ပိုး၊ မေးခိုင်ပိုး စသည်ဖြင့် ရှိကြသော်လည်း သွားကိုက်ပိုးဟူ၍ သီးသန့်မရှိကြောင်း ဖြေရှင်းထားသည်။ **"သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်ခဲ့လျှင်"** ဆောင်းပါးတွင် ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် သွားကို စစ်ဆေးနိုင်ရန်နည်းများနှင့် **"သွားဆရာဝန် မရှိခဲ့လျှင်"** ဆောင်းပါးတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးများကို စုဆောင်းရှာဖွေတင်ပြထားသည်။

အာရောဂျံကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ပြည်သူလူထုကျန်းမာရေးအတွက် လက်တွေ့အသုံးဝင်နိုင်သည့် ဆောင်းပါးကောင်းများကို စုစည်းတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ရာ **ဒေါက်တာမိုလာ** ၏ ဤ ***"သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါကင်း၊ သင်၏ကျန်းမာခြင်း"*** စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် စာဖတ်သူများ "ခံတွင်းသင်းပျံ့ ရနံ့ပိုင်ရှင်"၊ "ဖွေးဖြူသန့်စင်သည့် ပုလဲသွယ်သွား အလှပိုင်ရှင်"နှင့်"သွားကိုက်၊ သွားနာဘေးမှကင်းဝေးကြသူများ"ဖြစ်ကြစေလိုကြောင်း စာရေးသူ၏ မေတ္တာစေတနာနှင့်ထပ်တူ ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသည်။

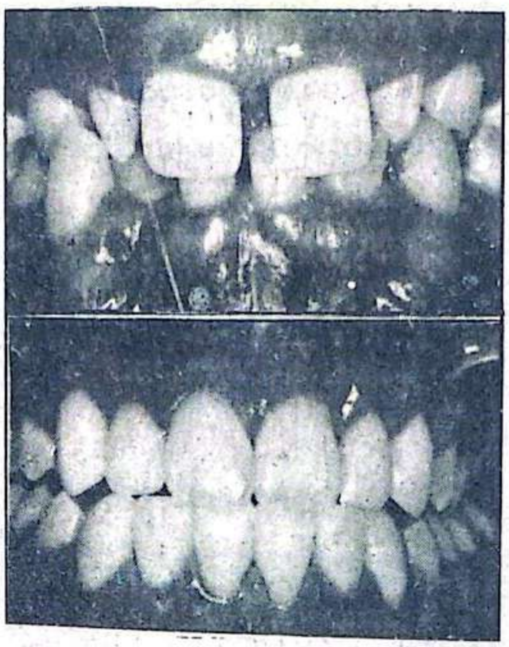
ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး

M.B.,B.S M.Med.Sc (Public Health)

စာတည်းချုပ်

သုတစွယ်စုံနှင့်အာရောဂျံကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်း

Scanned with CamScanner



သွားကျဲလို့ အိမ်ထောင်မပြုရတော့ဘူးလား

"ဘာဆိုင်လို့လဲဗျာ။ ကျွန်တော် သွားကျဲတာနဲ့ သူ့သမီးနဲ့ မပေးစားတော့ဘူးတဲ့လား"

"ဒါကတော့ကွာ သူ့မိဘတွေ အယူသီးတာကိုးကွ။ ဘာပြောလို့ရမှာတုံး။ မင်းသူ့ကို ချစ်လို့ယူချင်ရင် ကျဲနေတာကို စေ့အောင်လုပ်လိုက်ပေါ့ကွ။ ဘာခက်တာမှတ်လို့"

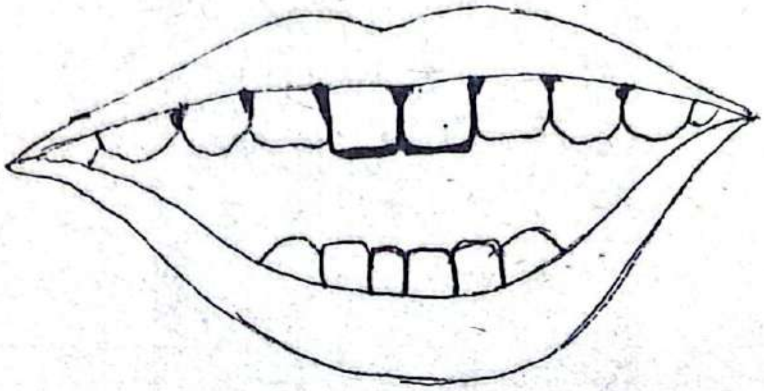
"စေ့အောင်လုပ်ရင် ရတာတော့ သိတာပေါ့။ မဆီမဆိုင် သွားကျဲတာနဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ထိခိုက်ရမယ်လို့ အဖေရာ"

"မင်းမသိဘဲကိုးကွ။ သွားကျဲတဲ့သူတွေဟာ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောကြတော့ သူ့သမီး မုဆိုးမဖြစ်မှာ ကြောက်လို့ပေါ့။ ငါတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ကြီးလေးပု သွားကျဲလို့ ရွှေသွားနဲ့ကွပ်ပြီး ကျဲနေတဲ့ နေရာကို စေ့ထားတာ၊ သူ့သွားဆိုရင် အကောင်းချည်း မဟုတ်ဘူး"

"ဘာပဲပြောပြော အဖေရာ၊ ဒီအယူအဆကို မယုံကြည်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်

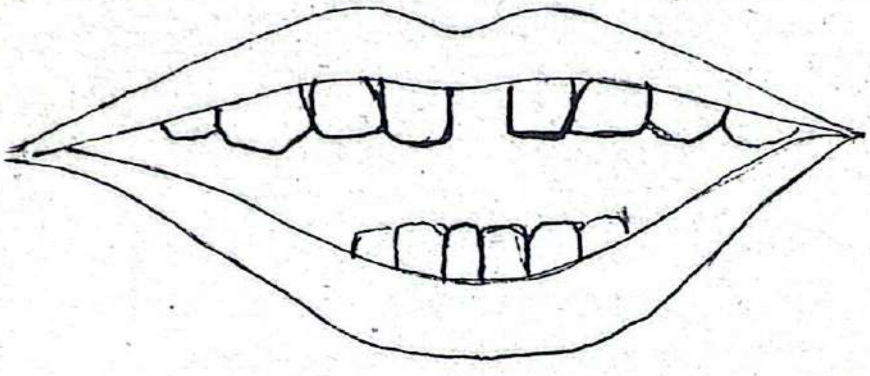
သူ့သမီးချစ်တော့လည်း သွားကို ပြင်ရတော့မှာပေါ့"

ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်ချစ်သူ "ဝေဝေ" ဟာ ချစ်သက်တမ်း သုံးနှစ်ရှိပါပြီ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် လက်မထပ်



ဖြစ်ခဲ့ပါ။ လက်ထပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဘဝရှေ့ရေးအားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကျေအလည် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး မိဘတွေကို ဒီကိစ္စတင်ပြတော့မှ ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူနှစ်ဦး ဘဝကွဲရတော့မှာလား။ ကျွန်တော် အကွဲမခံနိုင်ပါ။ ကျွန်တော့် ချစ်သူကို လက်လွှတ်မခံနိုင်ပါ။ ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ "သွားကျဲသူကို မယူရဘူးလို့" ဆိုတဲ့ အယူသီးမှုကြီးကို ဖျက်မပေးနိုင်တော့ဘူးလား။ မိဘများကို ပြောပေးပါ။ **"သွားကျဲသူမှာလည်း နှလုံးသားနဲ့ပါလို့"**

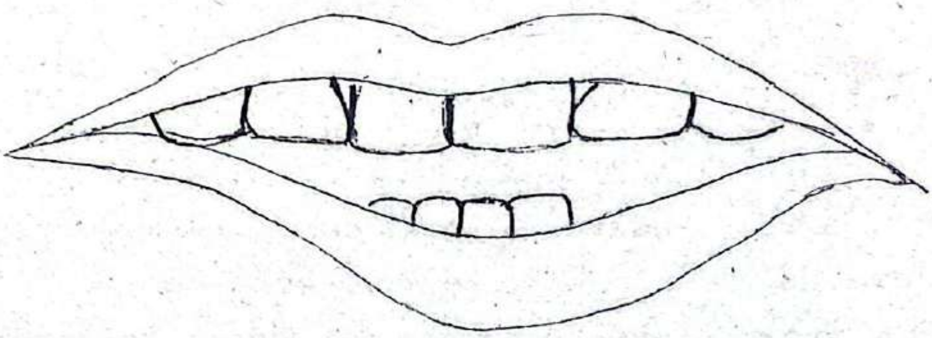
ရှေ့သွားကျဲနေသူများကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျဲနေသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေ့သွားကျဲသူများဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှု



မတင်မကျ ခံစားနေကြရသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လွန်စွာ သွားကျဲသူများမှာ အားပါးတရ မရယ်ဝံ့ကြပါ။ ရယ်မောချင်ရင် လက်ကို ရှေ့ပြေးအဖြစ် ပါးစပ်ကို အုပ်ကြပါတယ်။ မျက်နှာရဲ့ လိုအပ်ချက်တစ်ခုလည်းဖြစ်နေတယ်။ အမှန်မှာ အချိုးမကျခြင်းသာဖြစ်တယ်။ ကားတစ်စီးကို ရှေ့တည့်တည့်က ကြည့်ပါ။ ရှေ့မီးခွက်နှစ်ခုမပါရင် ကားရဲ့အလှဟာတစ်ခုခု လိုအပ်နေသလို ခံစားရပါ လိမ့်မယ်။

ရှေးအယူအဆ

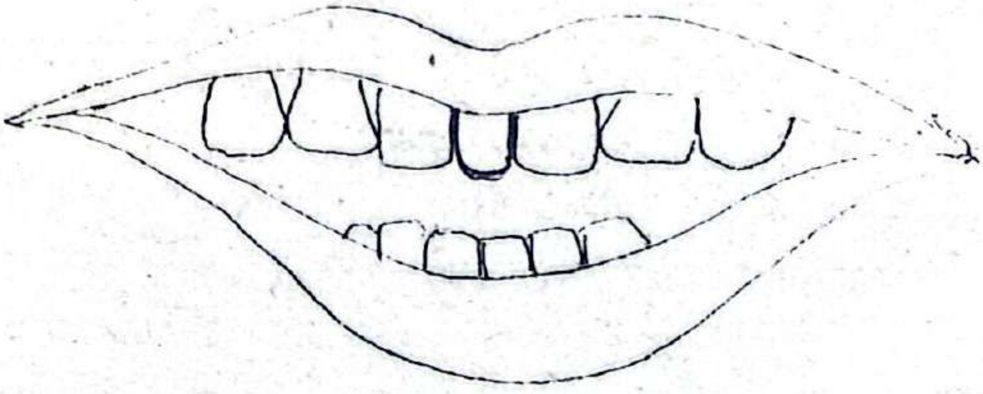
မျက်ရည်ခံမှဲ့ရှိရင် အိမ်ထောင်ဆက် သုံးဆက်ရှိတတ်တယ်ဆိုပြီး ကြောက်ကြတယ်။ မျက်နှာကို ကြည့်ရုံနဲ့ မျက်ရည်ခံမှဲ့ဆို ဝေးဝေးက



ရှောင်ကြတယ်။ သွားကျဲသူများဟာ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းကြဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်ခါနီး တစ်ရက်အလိုမှ ကျဲနေတဲ့သွား ကိုစေ့အောင်လုပ်ကြတယ်။ အလှဖန်တီးယူကြတယ်။ ဘယ်လိုပတ်သက် သက် ဆိုင်နေတယ်ဆိုတာတော့မသိပါ။ အယုံအကြည်ရှိသူတွေကတော့ "မဖြစ်နိုင်" ဆိုတဲ့ စကားကို လက်မခံကြပါဘူး။

စီးပွားရေး လုပ်ကိုင်သူနဲ့ ဈေးရောင်းသူက ပိုဆိုးတယ်။ သွားကျဲသူဟာ စီးပွားရေး ကံမကောင်း၊ ဈေးရောင်း မကောင်းလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ သွားမကျဲဘဲ စေ့နေရင် ကျေနပ်နေကြပြီ။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းတယ် နားမလည်။ ဈေးရောင်းကောင်းရေးသည်သာ ပထမ၊ စီးပွားရေးကောင်းသည်သာ

ပထမလို့ လက်ခံထားကြတယ်။ သွားမှုကျဲသူများဟာ သွားကျဲသူရဲ့ ခံစားချက်ကို နားမလည်။ သဘောမပေါက်ကြ။ ခံစားကြည့်မှသာ သိရပေလိမ့်မယ်။ **ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အိမ်ထောင်ရေး ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း၊ စီးပွားရေးကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း လက်တွေ့အားဖြင့် သွားကျဲသူဟာ "အပြုံး" မလှပါတော့ သေချာတယ်။**



သွားကျဲရတာက

မွေးရာပါ ကျဲလာတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မေးရိုးကကြီးကြီး၊ သွားကသေးသေး ဖြစ်နေရင် သွားကျဲနိုင်တယ်။ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ အသားစ (Frenum) လေး ရှိနေရင် သွားစေ့လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ရှေ့အလယ် သွားရဲ့ဘေးသွား မပေါက်ရင်လည်း ကျဲတာကို မြင်ရတတ်တယ်။ အချို့ သွားအနေအထားက အလယ်တည့်တည့်မှာ အပိုသွားလေးရှိနေတတ်ပြီး သွားကျဲ ရတတ်သေးတယ်။ သွားကျဲခြင်းနှုန်းဟာ ခြောက်နှစ်အရွယ်မှာ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၁ နှစ် အရွယ်မှာ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၁ နှစ် အရွယ်မှာ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၂နှစ်က ၁၈ နှစ်အရွယ်မှာ ၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ နုတ်ထားတဲ့ သွားနေရာကို ပြန်မစိုက်ဘဲ ထားခဲ့ရင်လည်း သွားများကျဲလာနိုင်ပါတယ်။

သွားကျဲခဲ့လို့

သွားကျဲတဲ့အတွက် ရှေးအယူအဆများဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းခြင်းနဲ့ စီးပွားရေး ကံမကောင်းခြင်းဟာ လက်တွေ့အားဖြင့် မှန်ကန်ကြောင်း အထောက်အထားမရှိပါဘူး။ အမြင်အားဖြင့် သွားကျဲခြင်းဟာ

အချိုးမညီညာလို့ မလှမပဖြစ်ခြင်း၊ မကျဲတကျဲမှ အစာညပ်ခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်းမှ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားကျဲရာမှ သွားယိုင်လာခြင်း၊ ရွေ့ရှားခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပြုပြင်ယူမှု

သွားကျဲတာဟာ တစ်နေရာတည်း ရှေးကျဲရင် ပြုပြင်ရလွယ်ကူနိုင်ပေမယ့် သွားအားလုံးနီးပါးကျဲတဲ့ ပြဿနာဟာ ဖြေရှင်းရခက်ပါတယ်။ **သွားကျဲမှု အကွာအဝေး ကျဉ်းလေပြုပြင်မှု အောင်မြင်လေဖြစ်ပါတယ်။** ယခင်က သွားကျဲတာကို ဖြည့်တဲ့အနေနဲ့ ရွှေရှိကြောင်း ပြသဖို့ ရွှေသွားများနဲ့ အလှဆင်ပြီး ကျဲတာကို စေ့အောင် ပြုပြင်ယူကြပါတယ်။ ယခု ခေတ်မှာတော့ သတ္တုအရောင်နဲ့ သွားအရောင်လိုက်ဖက်မှု မရှိတဲ့အတွက် မသုံးကြတော့ပါဘူး။

သွားညှိကိရိယာ

ကျဲတဲ့ အကွာအဝေး၊ ကျဲတဲ့သွားအရေအတွက်၊ အသက်အရွယ်၊ ခံတွင်းသန့်စင်မှု၊ ငွေကြေးကုန်ကျမှုပေါ်တည်ပြီး ကျဲတဲ့သွားကို သွားညှိကိရိယာ (Ortho-appliance) သုံးပြီးတော့ စေ့အောင် ပြုပြင်ယူတတ်ကြပါတယ်။ သွားကျဲတိုင်း ပြုပြင်ရနိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ပါးစပ်အတွင်း ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ရ၍ သဘောမကျကြပါဘူး။ ခံတွင်းသန့်စင်မှု မရှိတဲ့သူဟာ လှအောင် ဖန်တီးရာမှ ဘေးသွားများ ပျက်စီးပြီး မလှမပဖြစ်လာမယ်။

သွားစွပ်ယူခြင်း

သေးနေတဲ့ သွားကို ကြီးအောင် လုပ်ယူရင် သွားစေ့ခြင်းကို ရနိုင်တယ်။ **သွားကြီးလို့စေ့တဲ့ အလှဟာ သေးပြီးကျဲတဲ့ အလှထက်တော့သာတယ်။** ပလတ်စတစ်လို အလားတူတဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ သွားအရောင် တူကြည့်ကာ စွပ်ယူခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းနေတဲ့သွားကို ပိုပြီးသေးအောင် လုပ်ရသေးတယ်။ သွားစွပ်ယူခြင်းနည်းနဲ့ ကျဲတာကို ပြုပြင်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။

သွားညှပ်ထည့်ခြင်း

ကျဲတဲ့ပမာဏကြီးရင် သွားကြီးတဲ့ ပမာဏ ပိုကြီးတယ်။ သွားရဲ့ အရွယ်ဟာ ရှိသင့်တာထက် ပိုကြီးနေရင် ကြည့်မလှ။ အဲဒီ အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ လွယ်ကူတဲ့ သွားညှပ်များ ထည့်ကြသေးတယ်။ အရှင်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ လွယ်ကူတဲ့ သွားညှပ်များ ထည့်ကြသေးတယ်။ အရှင်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ ကရိကထများလို့ တချို့က မကြိုက်ကြပါဘူး။

ရောင်ခြည်သုံးခြင်း

ကျဲနေတဲ့ သွားကို ရောင်ခြည်နဲ့ စေ့အောင် ပြုပြင်ယူနိုင်တယ်။ ကျဲတဲ့ အကွာအဝေးသေးလေ သွားပုံစံ လှလေဖြစ်တယ်။ အကွာအဝေး ကျဉ်းတဲ့အတွက် အသုံးပြုရတဲ့ ပြင်ပပစ္စည်းပမာဏ သေးတယ်။ ခိုင်ခံမှု ပိုရတယ်။ သွားကို မထိခိုက်။ မူလသွားပုံစံအတိုင်း မြင်ရတယ်။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်နဲ့ ကုန်ကျစရိတ် အသက်သာဆုံး၊ အမြန်ဆုံး၊ ဆုံးရှုံးမှု ဒီနည်းကတော့ အနည်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သွားကျဲတော့ မျက်နှာကလှ
မျက်နှာက မလှတော့ သွားကလှ
အလှဆိုတာ ဘယ်တော့ပြည့်စုံနိုင်မှာလဲ။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဇူလိုင်လ)

❑ ❑ ❑

သွားပိုးချလို့ရပါသလား

သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ ရောက်လာသဖြင့် အာရောဂျံမှ တဆင့်ပြန်လည် ဖြေကြားပါသည်။

* သွားပိုးချလို့ ရပါသလား? သွားပိုးချလို့ မရဘူးဟု ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ ဘယ်ဟာကို ယုံကြည်ရမလဲ? အပြင်မှာ လက်တွေ့ ပိုးချပြတာကို ကိုယ်တိုင်မြင်ရပါတယ်။ ဆရာဝန်က လက်တွေ့ မပြနိုင်ဘူးလား ခင်ဗျား?

မောင်မောင်ဦး (ကျောက်ပန်းတောင်း)

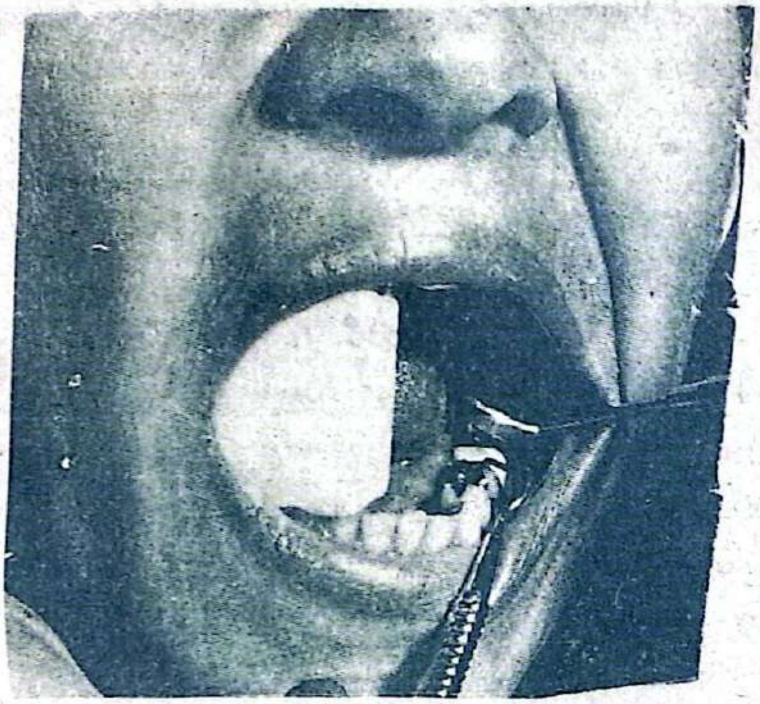
* ဆရာ ခင်ဗျာ! တစ်ခုလောက် အကြံပြုပါရစေ၊ လူနာတွေ ပြောပြောနေတဲ့ "သွားပိုးချတယ်" ဆိုတဲ့အကြောင်း အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းမှာ ရှင်းပြ ပညာပေးစေလိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နယ်ကလူနာတွေကြားမှာ အများဆုံး တွေ့ရတဲ့ မသိနားမလည်မှုတစ်ခုပါ။ အဲဒီလို သွားပိုးချ ပြတယ်ဆိုတဲ့ လက်လှည့်၊ မျက်လှည့်ကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း၊

(Infection) ဝင်ပြီး ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေ များလှပြီ။ တချို့က သွားပိုးချတယ်ဆိုပြီး အပေါက် (Cavity)ထဲကို သံချောင်းနှင့်ထိုးချလို့ မေးခိုင်ပိုး (Tetanus)ဝင်ပြီး ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ ပြည်သူလူထု နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။

ဆရာဝန်တစ်ဦး (မော်လမြိုင်)

သွားပိုးချလို့ မရပါ။ သွားကိုစားပြီး ဖောက်ပစ်နိုင်သော ပိုးလည်း မရှိပါ။ အကယ်၍များရှိခဲ့သည်ထားပါ။ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာများ (လျှာ၊ သွားဖုံး) တို့တွင် မည်သည့်အရာသည် မာသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ သွားပိုးသည် နူးညံ့သော လျှာ၊ ပါးတို့ကို ကိုက်၍ ယားယံခြင်းများရှိပါသလား? ဤမျှမာသော သွားကို ကိုက်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါမည်လား? စဉ်းစားကြည့်ကြပါကုန်။ လမ်းဘေး၌ မျက်လှည့်ဆရာများ ပြသသော ပိုးများသည် ရေထဲမှာ ပါလာသော ပိုးများသာဖြစ်သည်။

မဟာဗန္ဓုလ လမ်းမကြီးတစ်လျှောက် ပန်းဆိုးတန်းနှင့် ၃၆ လမ်းကြားတွင်ဖြစ်သည်။ လူနှစ်ဆယ်၊ နှစ်ဆယ့်ငါးယောက်ခန့် ဝိုင်းအုံနေကြသည်။



ကျွန်တော်လည်း သွားကြည့်မိပါသည်။ အသက် ၃၀ အရွယ်နှင့် ၁၄ နှစ်အရွယ် လူငယ်နှစ်ဦးကို ဝိုင်း၍ ကြည့်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကြီးသော အရွယ်ရှိသူသည် လက်သီးလက်မောင်းတန်း၍ အော်ပြောနေသည်။

"ဦးလေး၊ အဒေါ်၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ညီငယ်၊ ညီမငယ် အပေါင်းတို့ ခင်ဗျား၊ သွားကိုက် သွားနာ ဝေဒနာခံစားဖူးကြပါရဲ့လား? တကယ်လို့ ဦးလေးတို့ တစ်တွေထဲမှာ သွားနာ၊ သွားပိုးစားများ ရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော့်ဆီ ကြွခဲ့ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေ။ သွားမှာရှိတဲ့ ပိုးတွေကို ကျွန်တော်များ ဝေးလံ ရှားပါးသော တောတောင်များမှရရှိတဲ့ သစ်မြစ်ဥမှုန့်များနဲ့ သွားပိုးချလို့ရပါတယ်။ ဒီအမှုန့်ကို ပါးစပ်ထဲ ဟောဒီလိုထည့်ပြီး သောက်ရေနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပြီး ထွေးချ ခဲ့လို့ရှိရင် သွားပိုးအကုန်လုံး ရေထဲမှာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်"

ပြောသောသူသည် ပြောလည်းပြော၊ လက်တွေ့လည်းပြပါသည်။ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားမိပါသည်။ မမြင်ရသည့်ကြားမှ လှမ်း၍ ကြည့်မိပါသည်။ ပလုတ်ကျင်းထားသော ဆေးရည်ကို ခွက်ဖြူဖြူထဲတွင် ခံယူထားပါသည်။ ဝိုင်းဝန်းကြည့်နေသော ပရိသတ်ထဲသို့ တစ်ဦးစီ မှန်ဘီလူးဖြင့် ပြပါသည်။ ကျွန်တော့် ရှေ့သို့ ရောက်လာပါသည်။ "ဟာ ဟုတ်တာပဲ။ မှန်ဘီလူးရဲ့ အောက်မှာပိုးတွေ လူးလာလှုပ်ရှားနေကြတာပဲ။ သူတို့ ပြောတာမှန်တာပဲ"ဟု ထင်မြင် ယုံကြည်မိခဲ့ပါသည်။ အကောင်များ မရေ တွက်နိုင်အောင် များပြားလှသည်။ ကျွန်တော့်ဘေးမှ အင်္ကျီပြာပြာနှင့် လူက လှမ်းပြောလိုက်သေးသည်။ 'ကျွန်တော်လည်း သွားပိုးချချင်တယ်'တဲ့။ သတ္တိတော့အရှိသား။ ကျွန်တော် လမ်းဘေးမှာတော့ မလုပ်ရဲပါ။ အိမ်ကျမှပဲ လုပ်တော့မယ်ဆိုပြီး ဆေးထုပ်ပဲ ဝယ်လိုက်တော့သည်။ ထိုစဉ်မှာပင် "သုံးခွက်စာကို ငါးကျပ်တည်းပါ။ အလိုရှိသူများ ဝယ်ယူ အားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဒီတစ်နေ့ပဲ ရောင်းတာပါ။ ကုန်တော့မယ်၊ ဦးရာလူစနစ်နော်၊ ရတုန်းဝယ်ထား" ဟူ၍ အော်သည့်အချိန်မှာပင် ကျွန်တော်သည် နားမထောင်တော့ဘဲ ထွက်ခွာ ခဲ့ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတမရှိခဲ့၍ ထိုအချိန်က ယုံကြည်မိခဲ့ပါသည်။

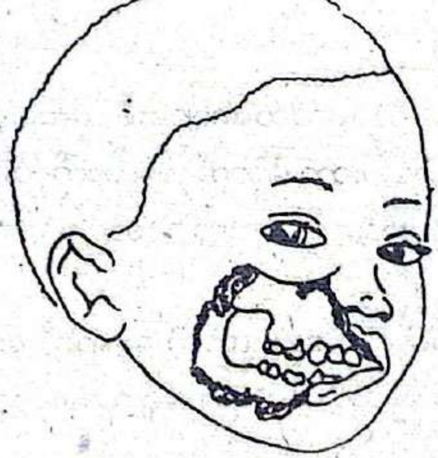
ထိုင်းနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့ရှိ ဖာရွန်ယိုသင် လမ်းမကြီးရှိ ချပ်တူချပ် **(Chuk tu chuk)** ဈေးရှေ့တွင်ဖြစ်သည်။ ချပ်တူချပ်ဈေးကြီးသည် စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင်သာ ဖွင့်သည့် ဗန်ကောက်မြို့ရှိ အကြီးဆုံးဈေးဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားသားများ၊ ဈေးပေါပေါနှင့်လိုချင်သူများ၊ ရှားပါးပစ္စည်း ဝယ်လိုသူများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ တောသူတောင်သားများ လာရောက်ဈေးဝယ် အပန်းဖြေကြသည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်နှင့်အတူ ပါလာသူမှာ ထိုင်းအမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး နာမည်က ဂျို (Jo)ဟု ခေါ်ပါသည်။ သူမသည် ကျွန်တော် နားမလည်သော အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပေးပါသည်။ "မာထိနိ၊ မာထိနိ (ဒီကို လာပါ၊ ဒီကို လာပါ)" အော်သံကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လူနည်းစု ဝိုင်းကြည့်နေသော နေရာသို့ သွားလေ့လာမိပါသည်။ ထိုင်းအမျိုးသားတစ်ဦးသည် ယူနီဖောင်းဖြင့် စမတ်ကျကျဝတ်၍ အော်ပြောနေပါသည်။ 'ဒူ၊ ဒူ (ကြည့်ပါ၊ ကြည့်ပါ)' ဟူ၍ ကြည့်မိပါသည်။ တောမှ လူတစ်ဦး ရေငုံပလုတ်ကျင်းပြီး အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနှင့် ကြည့်ပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာ ရိုးရိုးမှန်ဘီလူးသုံးပြီး ထိုင်းမှာ အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးသုံးခြင်းသာ ကွာပါသည်။ ဖန်နှင့်ပတ်သက်သည်ဟု ပြောပြပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာကော ဒီလိုရှိပါသလားဟု မေးပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိပါသည်ဟု ပြောပြလိုက်ပါသည်။ "ဖန်"ဟူသည် မြန်မာလိုအားဖြင့် 'သွား'ကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီတစ်ခါဖြင့် ကျွန်တော် မယုံကြည်တော့ပါ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေး ဗဟုသုတ ရှိနေပြီဖြစ်၍ လက်မခံနိုင်တော့ပါ။

ယနေ့ချက်ထားသော ပေါ်ဆန်းမွှေးသည် နောက်ရက်များတွင်

အရသာအနံ့ မည်သို့ဖြစ်သွားမည်နည်း? မွှေးသောအနံ့၊ ချိုသော အရသာများဖြစ်နေမည်လား? ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဟူသော ထမင်းတို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့်တွေ့လျှင် အချဉ်ဖောက်ခြင်းနည်း(Fermentation)ဖြင့် အချိုဓာတ်တို့သည် လက်တစ်အက်ဆစ်ဟူသော အချဉ်ဓာတ်ဖြစ်သွားပါသည်။ အလားတူပင် ပါးစပ်ထဲတွင် ဝါးစားပြီး သွားမသန့်စင်ပါက စားကြွင်း စားကျန်များ ငြိတွယ်နေတတ်ပါသည်။ ခံတွင်းအတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားဖြင့် အချဉ်ဖောက်ပါသည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှုအား ကယ်လဆီယံ အနည်းအများပေါ်မူတည်၍ သွားမျက်နှာပြင်ရှိ Enamel ခေါ် ကြွေသား လွှာများ ဆွေးမြည့်လာရပါသည်။ အစာကပ်ငြိနေသည့် နေရာများသာ ဆွေးမြည့်ပြီး ထိုနေရာများတွင် အစာပို၍



ပိတ်မိပါသည်။ ပြန်မထွက်နိုင်ပါ။ ပို၍ပို၍ အချဉ်ဖောက်စေနိုင်ပြီး သွားဆွေးမြည့်ပေါက်သည် သွားပိုးစားပေါက် ဖြစ်လာရသည်။ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းခေါ် သွားဆွေးခြင်းဖြစ်၍ အမည်းရောင်ရှိသည်။ ဆွေးနေသည့် အစအန များရှိသည်။ သွားပိုးကိုက်ခြင်းမဟုတ်၍ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းမရှိပေ။ ယင်းသွားဆွေးခြင်းသည် နက်ပြီး အတွင်းလွှာရှိ Pulp အလွှာ(အာရုံကြော၊ သွေးကြော)နှင့် တွေ့လာသည်။ ထိုအချိန်၌ ခံတွင်းရှိ ရောဂါပိုးနှင့် တိုက်ရိုက်တွေ့၍ သွားကျဉ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းတို့ ဖြစ်လာရသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကလည်း လူအများ နားလည်လွယ်ရန် သက်သေပြနိုင်ပါသည်။ သွားဆွေးခြင်းသည် အက်ဆစ်ကြောင့်ဖြစ်၍ အက်ဆစ်ကို ဓာတ်ပြယ်စေခြင်းသည် သွားဆွေးခြင်း (သွားပိုးစားခြင်း) နည်းပါးလာစေခြင်းဖြစ်သည်။ အက်ဆစ်ဓာတ်ကို ပြယ်စေနိုင်သည့် ဓာတ်သည် အယ်ကာလီဓာတ် (ထုံးဓာတ်) ဖြစ်သည်။ ထုံးဓာတ်ကို ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် ရရှိပါသည်။ ကွမ်းစားခြင်းအားဖြင့် အက်ဆစ်ဓာတ်နည်းပါးခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးခြင်းဖြင့် ပွတ်မှုအား သန့်စင်ခြင်းဖြင့် သွားဆွေးခြင်း (သွားပိုးစားခြင်း)နည်းပါးစေနိုင်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကာကွယ်နိုင်သည့် အထောက်အထားမရှိပါ။ သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက်ဖြစ်သည်။ ကွမ်းစားခြင်းအားဖြင့် သွားဆွေးခြင်း အန္တရာယ် လျော့ပါးစေသည်ဆို သော်လည်း ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိ၍ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးက များနေပေသည်။ သွား၏ အလှကို ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ပျက်စေပါသည်။

ဒေါက်တာမိုလာရှင့်...

သမီး အံသွားတစ်ဖက်တစ်ချောင်းစီ ပိုးစားလို့ နုတ်ထားရပါတယ်။ ဝဲဘက်အံသွားက နုတ်ထားတာ ခြောက်နှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ ပြန်စိုက် ရမယ်ဆိုတာ လုံးဝမသိပါ။ အခု ယာဘက်သွားကို နုတ်မှပြန်စိုက်ရတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝဲဘက်အံသွားနုတ်တဲ့ နေရာကို ဘေးသွားတွေက တဖြည်းဖြည်း ယိုင်သွားပြီး စေ့သွားပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေလည်း ကျဲသွားပါတယ်။

အခုမှ သွားတွေတော်တော်ကျဲလာမှ သမီးက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကို ယာဘက်သွားနုတ်ရင်း မေးကြည့်မှ သွားပြန်မစိုက်လို့ ဖြစ်တာလို့ သိရပါတယ်။

အခု သမီးယာဘက်ကို စိုက်လိုက်ပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေ ပြန်စေ့အောင် လုပ်လို့ရပါသလား? ရှေ့သွားတွေ ပလတ်စတစ် စွပ်ရင် ကောင်းပါသလား? ဘာဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ?

အမည်မဖော်လိုသူ၊ ခရမ်းမြို့။

သွားနုတ်ပြီးနောက် သွားစိုက်ခြင်း ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် အာရောဂျမဂ္ဂဇင်းမှာ ရှာဖတ်လျှင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တွေ့ရမည်ဟု ထင်ပါသည်။ **နုတ်ပြီးသွားကို သုံးလကျော်လျှင် ပြန်လည်စိုက်သင့်ပါသည်။** ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်လည်စိုက်စရာမလိုသော သွားသည် အံဆုံးသွားများဖြစ်ပါသည်။ နုတ်ပြီး ငါးနှစ်ကျော်လျှင် သွားများယိုင်ခြင်း၊ ကျဲခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ ပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ နုတ်ပြီး လပိုင်းအတိုင်းအတာအတွင်းမှာ သိသာထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲမှုကို မမြင်တွေ့ရချေ။ နုတ်ပြီးသွားများ ရွေ့လျားပြောင်းလဲခြင်းကို ပြုပြင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။

(၁) သွားများ အသေစိုက်တပ်ဆင်ဖြည့်ဆည်းခြင်း။
(၂) သွားများ အရှင်စိုက်တပ်ဆင်ဖြည့်ဆည်းခြင်း။
(၃) ရောင်ခြည်ဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းခြင်း။ (ရှေ့သွား)
(၄) ကိရိယာ (appliance) ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းစေခြင်း။

နည်းဖြင့် သွားအနေအထား၊ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား ထိတွေ့မှု၊ သွားကျဲမှု အတိုင်းအတာ၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု၊ သွားဖုံး အခြေအနေများ အပေါ်မူတည်၍ ပြုလုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

ရှေ့သွားကို ပလတ်စတစ် စွပ်ရင် ကောင်းပါသလား? မေးခွန်းကို ဖြေရလျှင် ရှိနေခြင်းသည် မရှိတာထက်တော့ ကောင်းနေသည် (Something is better than nothing) ဟူသော အဆိုအရ ဖြေရပေလိမ့်မည်။ ပလတ်စတစ်ဟု ဆိုသော်လည်း ပလတ်စတစ် အစစ်မဟုတ်ပါ။ Acrylic (အခရိုင်လစ်) ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသောနိုင်ငံများတွင် ကြွေသား (Porcelain) ကို အသုံးပြုကြ၍

မြန်မာနိုင်ငံတွင် Acrylicကို အသုံးပြုကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြွေသားကို အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ ...

ကိုရင်ရဲ့ အောက်ညာဘက် သွားပိုးစား၍ တစ်ခြမ်းပဲ့သွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုက်တတ်တယ်။ အဲဒါကို ပြုပြင်လို့ရမလား? တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး သွားခုနှစ်ကြိမ်တိုက်ပါတယ်။ သို့သော် ပါးစပ်ကတော့ နံနေပါသေးတယ်။ ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ဆေး ရှိမရှိ သိပါရစေ။ သွားခေါသူများအတွက်ကော အံများနှင့်တူအောင် ပြုပြင်လို့ မရဘူးလား?

ရှင်ပညာသီရိ (မြောင်းမြမြို့)

ပိုးစား၍ တစ်ခြမ်းပဲ့သော သွားကို ကိုက်ခဲမှုမရှိ၊ ရောဂါမရှိ၊ ရောင်ရမ်းမှုမရှိလျှင် ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ကိုက်ခဲမှုရှိခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကုသပြီးမှသာ ပြန်လည်ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ကုသမှုအနေနှင့် ဆေးထည့်ခြင်း၊ အကြောလုတ်ကုသခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့လျှင် သွားကို အနည်းဆုံး ခုနစ်ကြိမ်တိုက်စရာမလိုပါ။ အစာစားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ တိုက်လျှင်ပင် လုံလောက်ပါသည်။ သွားတိုက်သည့် နည်းစနစ် မှန်ကန်ရန်သာလိုပါသည်။ သွားကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုတိုက်၍သာလျှင် သွားမျက်နှာပြင်များ ပါးလွှာခြင်းဖြစ်ရပါသည်။ ပါးစပ်နံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယေဘုယျ နှစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးဟူသည် ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းခံပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုမှ အစွမ်းထက်နိုင်ပေသည်။ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ အပိုင်းအနေနှင့် ...

(၁) သွားများကြားတွင် အစာများကျန်ခြင်း

(၂) သွားပိုးစားခြင်း (သွားဆွေးခြင်း)၊

(၃) သွားဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းခြင်း (Periodonitis)

(၄) သွားဖုံးရောင်ခြင်း (Gingivitis)

(၅) ဆေးလိပ်သောက်လွန်ခြင်း၊

(၆) ကျောက်တည်ခြင်း၊

(၇) သွားကို မှားယွင်းသော အသေစိုက်ခြင်းဖြစ်၍ အစာကပ်ငြိတွယ်နေခြင်း၊

Scanned with CamScanner

(၈) အံကပ်များ မသန့်စင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဆိုင်ရာအနေနှင့် (၁) ဆီးချိုရောဂါ (၂) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးယိုခြင်း (၃) ကျောက်ကပ်အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း (၄) အစာအိမ် ရောဂါရှိခြင်း (၅) အသည်းချို့ယွင်းခြင်း (၆) အဆုတ်ရောဂါတို့ကြောင့် အနံ့နံနိုင်ပါသည်။

သွားခေါသူများအတွက် သွားခေါသည့် အတိုင်းအတာ၊ မေးရိုး အနေအထား၊ အသက်အရွယ်၊ ခံတွင်းသန့်စင်မှု၊ သွားဖုံးရောဂါအခြေ အနေ၊ သွားရောဂါအခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ ကိရိယာ (appliance)တပ်၍ ပြုပြင် နိုင်ပါသည်။

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ စက်တင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

သားရယ် - သူ့မှာ သွားမပါတာ
ဝမ်ဒုပဲ - ဆိုက်ကွေ့ကားကွေ့-
တော့ ပါလာမှာ ကွဲ့ --

သွားဆွေးခြင်း အန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်

ညကျန်နေသော ထမင်းကို နောက်တစ်နေ့ ညနေမှာပဲ ပြန်ကြည့်လျှင် ချွဲစိုနေခြင်းနှင့်အတူ ရူးရှဲရှဲချဉ်သော အနံ့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သတိပြုမိလေသည်။ အနံ့ကချည်းချဉ်နေသည် မဟုတ်ပါ စားကြည့်၊ တို့ကြည့်လျှင်လည်း ချဉ်သောအရသာကိုပါ ခံစားရပေလိမ့်မည်။

ပါးစပ်တွင်း ဝင်ရောက်လာသော အစာများသည် အမျိုးစုံပါသည်။ အရသာလည်း စုံပါသည်။ မာတာလည်း ရှိသည်။ ပျော့တာလည်း ရှိသည်။ ချို၍ စေးကပ်တာလည်းရှိသည်။ ကော်လိုစွဲကပ်အား ရှိတတ်သည်။ စားသော အစာမှ ကြံရိုးကဲ့သို့အစာသည် အရည်ရွှမ်းရွှမ်းဖြင့် စုပ်ယူ၍ ရနိုင်သည်။ အစာအိမ်တွင်းသို့ တောက်လျှောက်ဝင်သွားနိုင်သည်။

ချိုလည်းချို၊ စေးစေးကပ်ကပ်ရှိသော ဘီစကွတ်၊ ထန်းလျက်ကဲ့သို့ အစာများသည် စုပ်ယူ၍မရ။ ကြိတ်ဝါးရင်းနှင့်ပင် သွားကြိုသွားကြားများတွင် ကပ်ညိနေသည်။ သွားမှန်မှန် တိုက်ပါသည်။ သွားတိုက်စံနစ် မှန်ပါသည်။

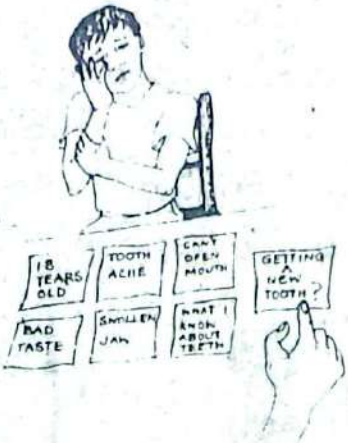
သို့သော် တချို့သော သွားအနေအထားများသည် သွားတိုက်တံသုံး၍ မဖယ်ထုတ်နိုင်လောက်အောင် သွားထပ်/သွားညပ် များကြသည်။ ထိုသို့သော သူများအတွက် အစာညပ်လွယ်သည်။ ညပ်ပြီးသား အစာကို ပြန်ထုတ်ရန်လည်း ခက်ခဲသည်။ ခက်ခဲလေ အစာညပ်၊ အစာကျန် ပိုဖြစ်လေဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍များ မေ့လျော့၍ဖြစ်စေ၊ မအားလပ်၍ ဖြစ်စေ၊ ပျင်းရိ၍ဖြစ်စေ၊ သွားတိုက်ရမှန်း မသိ၍ဖြစ်စေ၊ သွားနှင့်ခံတွင်း မသန့်စင်မိပါက စားကြွင်း စားကျန်များသည် အစာညပ်ချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် အက်ဆစ်များ ထွက်လာတော့သည်။ အက်ဆစ်သည် သွားကို စားသည်။ ဆွေးစေသည်။ ခိုင်ခန့်မှုကို လျော့ပါးစေသည်။

သွားဆွေးခြင်းကို သွားပိုးစားသည်ဟုပြောလျှင် လက်မခံကြပေ။ သွားပိုး စားသည်ဟုပြောလျှင်နားလည်သည်။ သဘောပေါက်သည်။ မည်သူ မည်သည့် အချိန်က စတင်၍ပြောဆိုသည်မသိ။ သွားပိုးကို မြင်ရနိုင်ပါသလား။ ရွစိရွစိ နှင့်လျှာတို့ကိုကော သွားပိုးက စားပါသလား? ပါးစပ်ထဲမှာရှိနေလျှင် ပါးစပ်ထဲမှာ သွားပိုးကောင်ကလေးများ လမ်းလျှောက်လျှင် ယားစိယားစိဖြစ်နေမည်လား?

သွားပိုးစားသည်ဟူ၍ အယူသည်းကြ၍ သက်သာရာရစေကြောင်း ကုသမှုမှာလည်း စုံလှသည်။ သွားပိုးသတ်ဆေးဟူ၍ ရောင်းကြသည်။ လူအုပ် လူစုဝေးရှိရာတွေမှာ သွားပိုးစားကောင်များကို မှန်ဘီလူးဖြင့် လက်တွေ့ပြသ၍ ယုံကြည်ကြသူလည်းရှိသည်။ Seeing is Believing တဲ့၊ မြင်ရ၍ ယုံကြည်ကြသည်။ ရေနှင့်အာလုပ်ကျင်းခြင်းဖြင့် သွားပိုးကောင်များ မနေနိုင်တော့။ ထွက်ပြေးလာကြသည်။ မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်လျှင် အားပါးနဲနဲ အကောင်ကြီးမှ

မဟုတ်တာ။ ပညာတတ်လူအချို့ပင် ယုံကြည်နိုင်သေးသည်။

အမှန်စင်စစ် ဘက်တီးရီးယားတောင် အနုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်မှ မြင်ရသည်။



ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ်ရှိသော အချိုပါသည့် အစာတို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် တွေ့လျှင် အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် လက်တစ်အက်ဆစ်ထွက်လာသည်။ ဘက်တီးရီးယားသည် သွားကို စားသောပိုးမဟုတ်။ မေးခိုင်ပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ပိုးဟူ၍ ရှိသော်လည်း သွားကိုက်ပိုးဟူ၍မရှိပါ။ သွား၏ အပေါ်ဆုံးလွှာ၊ ကြွေသားလွှာသည် မာသည်။ ခိုင်ခန့်သည်။ သွားအတွင်းလွှာကို ကာကွယ်ပေးသည်။

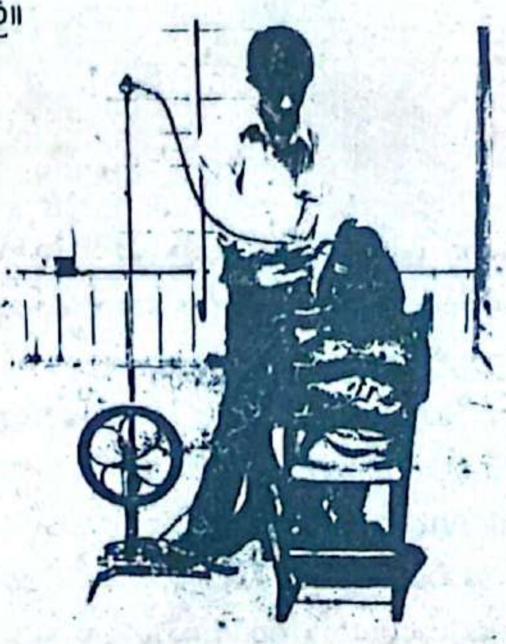
အီနာမယ် (Enamel)ခေါ် ကြွေသားလွှာသည် တော်ရုံတန်ရုံ ဒဏ်ကို ခံနိုင်သည်။ လက်တစ်အက်ဆစ်ကိုတော့ ကြောက်သည်။ အရှုံးပေးသည်။ အက်ဆစ်နှင့်ထိတွေ့လျှင် ဖြူဖွေးသော ပုလဲသွယ်သွားတို့သည် မီးသွေးစလို မည်းမည်းအမှုန့်လေးများကဲ့သို့နှင့်အတူ အပေါက်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သွားဆွေးခြင်း စတင်လာခြင်းဖြစ်သည်။

သွားဆွေးကာစတွင် ဖြေရှင်း၍ ရနိုင်ပါသေးသည်။ ကာကွယ်၍ ရနိုင်သေးသည်။ ဆွေးကာစမှာ အပေါက်သေးသည်။ နောက်ထပ် အစာဝင်ရန် တံခါးဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ "ဝင်ပါတော့"ဟူ၍ ကြိုဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော သွားဆွေးပေါက်ထဲသို့ အစာဝင်လာခြင်းကို မည်သို့ သိရ၍ မည်သို့ကာကွယ်ရနိုင်မည်နည်း။ ဂူတစ်ဂူနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူလာသည်။

ထိပ်ဝကျဉ်း၍ အထဲမှာ ကျယ်လာပြီး ဂူထဲဝင်ပြီးသမျှ ထွက်ရခက်လာသည်။ သွားဆွေးပေါက်သေးသေးအတွင်း အစာများ ထုတ်ရခက်ခဲလာသည်။

သွားတိုက်၍ ပါမသွား။ အာလုပ်ကျင်း၍ ထွက်မလာ။

သွားဆွေးပေါက်များသည် နောက်ထပ် ဝင်လာသော အစာ များလာလေ သွားဆွေးခြင်း ပိုကြီးလာလေ ပိုမြန်လာလေ ဖြစ်လာသည်။ ပိုဆိုးလာသည်လည်း သတိမထားမိ။ ပူသော၊ အေးသော ရေသောက်လျှင် ကျဉ်သည့်လက္ခဏာ ပြလာသည်။ အရေးမကြီးသေးဟု သဘောထားကြသည်။ ကျဉ်လာခြင်းသည် သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိလာပြီဟု အချက်ပေး သံချောင်း ခေါက် လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွားဆွေးပေါက်ထဲမှ အစာများကို ထုတ်၍ ပြန်ပိတ်လျှင် မှီနိုင်သေးသည်။



သွားဆွေးခြင်းကို မည်းနက်ကြေမွသော အစအနများရှိခြင်း၊ သေးငယ်သော စူးချွန်နှင့်ထိုးကြည့်လျှင် အပေါက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် သိသာနိုင်သည်။ သွားဆွေးပေါက်ရှိပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ပါးစပ်ဟသည်နှင့် မြင်ရသော ရှေ့သွားကြားမှာ တွေ့ရသည်။ သွားဖုံးခြေမှာ တွေ့ရတတ်သည်။ ဝါးသော အံသွားမျက်နှာပြင်ပေါ်နှင့် သွားနှစ်ချောင်းကြားများမှာ တွေ့ရတတ်သည်။ အစာညပ်လို့ ကောင်းသော သွားတိုက်ရခက်ခဲသော နေရာများသည် သွားဆွေးခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအနေအထား၊ အခြေအနေများဖြစ်သည်။

သွားဆွေးခြင်းသည် လူငယ်လူရွယ် လူလတ်များတွင် အဖြစ်အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည်။ သွားဆွေးခြင်းကို လျစ်လျူရှုခဲ့လျှင် သွားကိုက်တတ်သည်။ သွားဖုံးရောဂါများ ပြည်တည်တတ်သည်။ ရောင်တတ်သည်။ ပါးပါ ရောင်လာတတ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့မှုကရှိ စနစ်မှန် ကုသမှုကို လက်မခံသောသူများအတွက် မြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာမှသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့လောက်အောင် ယေရင်၍ သေဆုံးတတ်သည်။ ကာကွယ်လျှင်ရသော အခြေအနေဖြစ်သည်။ မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲများစွာ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ တားဆီးနိုင်သည်။ ကာကွယ်တားဆီးမှုသည် နာကျင်ခံစားမှု မရှိနိုင်။ "တစ်ခါပြုပြင်၊ တစ်သက်တာပင်" အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဂရုစိုက်မှုပေါ်တည်သည်။ သဘောပေါက် နားလည်မှုပေါ်တည်သည်။ မိမိသွားကို မိမိသာ လူနာ၊ မိမိသည်သာ ဆရာဝန်ဖြစ်သည်။ မိမိသွားကို မိမိကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဖြစ်လာလျှင် မတတ်နိုင်။ သွားဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် မိမိပြန်မလုပ်နိုင်။ ကာကွယ်ရန်သာ တတ်နိုင်သည်။

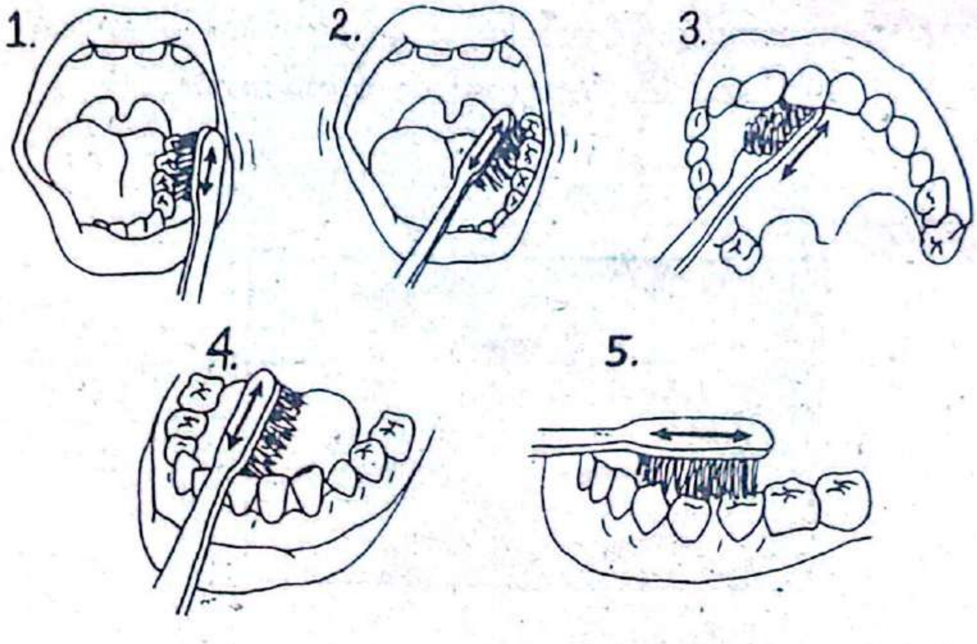
အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ရမည်။ အသုံးပြုသော သွားတိုက်ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက်ပါရမည်။ ဖလူအိုရိုက် (Fluoride)သည် သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်သည်။ သွားဆေးခန်းသို့ ပြသရန် အခွင့်အရေး မကြုံသေးလျှင် သွားဆွေးပေါက်တွင်းသို့ ဂွမ်းထည့်ပြီး အစာစားနိုင်သည်။ အစာစားပြီး ပြန်ထုတ်ရမည်။ နာကျဉ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားလာရလျှင် လေးညှင်းဆီ

အနည်းငယ်နှင့်ဂွမ်းရော၍ ထည့်ထားနိုင်သည်။ လေးညှင်းဆီများ၍ မရ။ သွားဆွေးပေါက်သေးသည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ပြန်လည်ပိတ်ပေးရမည်။ မူလ သွားပုံစံအတိုင်း ပြုပြင်ယူထားရမည်။

သွားကို ပြန်ပိတ်ထားခြင်းကို သွားဖာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ သွားဖာခြင်းဖြင့် သွားဆွေးခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သွားမနုတ်ရခြင်းကို တားဆီးပေးလိုက်ခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။

(ဓိဝကမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇ ဇူလိုင်လ)

❑ ❑ ❑



PAST

ဒီ့ဝက်သွားရဲ့
ကိုယ်ဖျာတွေမျိုတော့
အုံးလား-ဆရာ-

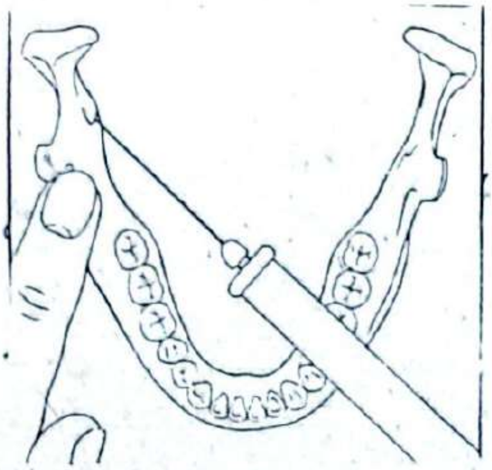
သွားနုတ်တော့မယ်ဆိုလျှင်

သိမ်ကြီးဈေးမှအပြန် အိမ်ရောက်ရင် သံပုရာရည် ဖျော်သောက်လို သောဆန္ဒပေါ်လာသဖြင့် သံပုရာသီးဝယ်ပြီး အိတ်ထဲထည့်နေစဉ်မှာပင် ဘေးက စကားပြောသံကို နားစွင့်နေမိသည်။ ပြောဆိုနေကြသော စကားများသည် စိတ်ဝင်စားမိသော အကြောင်းအရာဖြစ်၍ လှည့်ကြည့်မိသည်။ ဘေးတွင် ငါးရောင်းသော အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦး၊ ကြက်ဥရောင်းသော အသက် ၃၀ အရွယ်ရှိ အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် ဈေးဝယ်လာဟန်တူသော အသက် ၅၀ အရွယ်ရှိ အဒေါ်ကြီးတို့ကို တွေ့ရသည်။

"ဟဲ့… ညည်းပါးက ရောင်နေပါလား။ ဆရာဝန် သွားမပြဘူးလား"

အဒေါ်၏ စကားကြောင့် ပါးရောင်နေသည်ဆိုသော အမျိုးသမီးကို ကြည့်လိုက်မိသည်။ ယာဘက်ပါးရောင်နေတာကို သတိပြုလိုက်မိသည်။ သံပုရာသီးကို တဖြည်းဖြည်းရွေးရင်း ဘာတွေများ ဆက်ပြောကြမလဲ ဆက်ပြီး နားစွင့်လိုက်သည်။

Scanned with CamScanner



"သွားပြတယ် အဒေါ်ရယ်။ နုတ်ပစ်ရမယ်ဆိုလို့ ထပ်မသွားဘူး။ သွားနုတ်ရမှာ ကြောက်လွန်းလို့။ တော်ကြာ မျက်လုံးတွေ ကန်းသွားမှဖြင့် ဒုက္ခ။ ဗမာဆေးပဲ လိမ်းတော့မယ်"

"ဒီလိုတော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲအေ၊ ငါလည်း သွားနုတ်ဖူးတာပဲ။ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဒီအတိုင်းထားရင် အညှော်တွေမိပြီး သေသွားမယ်။ ပေါ့မနေနဲ့၊ သတိလည်းထားဦး"

"ကျွန်တော့်တုန်းကတော့ သွားနုတ်တာ မျက်လုံးတော့ မထိပါဘူး။ သွေးတွေ တစ်ညလုံးထွက်ပြီး နောက်နေ့ကျ ရောင်လာတော့တာပဲ။ ပါးစပ်တောင် ဟလို့မရဘူး။ တစ်လတောင်ကြာတယ်။ ဆေးတွေ စားလိုက်ရတာလည်း မနည်းပါဘူး။ တစ်ခါတည်း လန့်သွားတာပဲ"

ကြက်ဥရောင်းသော ဘသားချောကလည်း ဝင်ပြောသည်။ သူလည်း ခံစားခဲ့ရဖူးဟန်တူသည်။ ကျွန်တော်က သွားဆရာဝန်ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဝင်စားမိခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့ ခံစားချက်ကို ဝင်ရောက်ပြောဆို မဖြေရှင်းနိုင်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က ဆေးခန်းပြပြီးပဲ။ ဘာတတ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ မေးခွန်းစုံနှင့် အတွေးစုံ ဝင်လာသည်။ နုတ်ပါလို့ ပြောတာကို ဘာကြောင့် မနုတ်ချင်ရသလဲ။ သွားနုတ်ရင်ကော မျက်လုံးကန်းသလား။ သွားနုတ်ပြီး ရောင်လာတာကို လူတွေတစ်မျိုး မြင်နေသလား။ တောင်စဉ်ရေမရ အတွေးနှင့် အမေးတွေသာ ခေါင်းထဲမှာ စုဝင်လာသည်။ ကိုယ်တိုင်မေး၍ ကိုယ်တိုင် ဖြေကြည့်မိသည်။ သံပုရာသီး အိတ်ကို ကောက်ယူပြီး ထွက်လာမိသည်။

Scanned with CamScanner

ဆက်နှားမထောင်မိတော့။ သံပုရာသီးသည်က ပိုက်ဆံမပေး၍ လှမ်းအော်တောင်းမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်ပြီး ဘေးကိုကြည့်လိုက်ရသည်။ ရှက်စိတ်နှင့်ရှုပ်ထွေးနေသော အတွေးများ လေနှင့်အတူ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ရသည်။

လူနာ၏အသက် ကာကွယ်

ဆေးခန်းဖွင့်မှာဖြစ်သည်။ အသက် ၅၅ နှစ် အရွယ်ရှိ အမျိုးသားတစ်ဦးက သွားပြချင်လို့ဆိုပြီး ရောက်လာသည်။ လူနာကို မေးမြန်းစစ်ဆေးသည်။ ခံစားရသည့် ဝေဒနာကို ပြောပြသည်။ သွားနုတ်ချင်သည်ဟု ပြောသည်။ မနုတ်ခင် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ရှိမရှိ မေးကြည့်သည်။ သွေးတိုးရှိသည်။ သွေးတက်နေသည်။ နံနက်ကပဲ တိုင်းထားသည်ဟု ပြောပြသည်။ သွေးတက်နေလျှင်လည်း နုတ်လို့ မဖြစ်နိုင်သေးကြောင်း ရှင်းပြသည်။ ဒီတ်တာက မြန်ကြောင်း၊ သွေးကျအောင် ဆေးစားပေးပါဦးဟု ပြောပြသည်။ လူနာက

လက်မခံပါ။ သွားကိုက်သည်၊ သွားနာသည်ဟု တသွင်သွင်သာ ပြောနေသည်။ ကိုက်နေသည်ကို သက်သာအောင် လုပ်ပေးမည်။ နုတ်တော့ မနုတ်ပါနှင့်ဦးဟု တားပါသည်။ ဆရာ နုတ်မပေးချင်လည်း နေပါဆိုပြီး စိတ်ဆိုးဟန်နှင့် ထွက်သွားသည်။ မတင်မကျ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ မတတ်နိုင်ပါ။ လူနာ၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်တတ်သူ

အမြင့်ဆုံး တစ်နေရာရောက်လျှင် ကြောက်ခြင်းခံစားရသည်။ ရဟတ်စီးသူများ အပေါ်မှအောက်ကိုကြည့်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားရသည်။ တိတ်ဆိတ်မှုသည် အကြောက်တရားကို ဖန်တီးသည်။ သချိုင်းလို နေရာသည်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားရသည်။ သွားဆရာဝန်ကို ပြသရာမှာလည်း အကြောက်တရားကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖတ်ရဖူးပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ယောကျ်ား မိန်းမ မဟူ သွားနုတ်ရမည်ကို သေမလောက်ကြောက်ကြပါသည်။ ကြောက်သင့် ကြောက်ထိုက်သည့် အတိုင်းအတာထိ ကြောက်ခြင်းကို လက်ခံပါသည်။ အကြောက်လွန်၍ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်မိခြင်း၊ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်မိခြင်းသည် ဆိုးကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာ မိမိရှေ့မှာ သွားနုတ်ခြင်းကို မြင်တွေ့ရ၍ ကြောက်သည်။ အချို့ကား မိမိကိုယ်တိုင် တစ်ကြိမ်ခံစားဖူး၍

ကြောက်သည်။ အချို့မှာ မမြင်ဖူး၊ မတွေ့ဖူးသော်လည်း တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်နားနှင့်ကြောက်သည်။ အချို့ကား အပ်မြင်ရုံနှင့် ရင်တုန်နေပြီဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာ၊ အခြေအနေ အရပ်ရပ်တို့သည် တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် မှန်ကန်သည်ဆိုသော်လည်း အခြားတစ်ယောက်အတွက် မမှန်ကန်နိုင်ပေ။ တစ်ယောက်ကို သွားနုတ်၍ နာလျှင် နောက်တစ်ယောက်ပါ ဆက်၍နာသည်ဟု ထင်နေသည်လား မပြောတတ်၊ တစ်ဦးတည်းပင်။ အောက်တစ်ချောင်း နုတ်၍နာသည်ဆိုသော်လည်း အပေါ်အချောင်း နုတ်လျှင် နာချင်မှနာပေလိမ့်မည်။ တစ်ယောက်အတွက် နုတ်ရသည်မှာ ခက်ခဲသည်ဆိုသော်လည်း အခြား တစ်ယောက်အတွက်မူ လွယ်ကူချင်လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါက ဖြစ်သည်။ သမီးလုပ်သူကို သွားနုတ်ရမည်။ အဖေလုပ်သူက ဘေးမှာရှိသည်။ သွားနုတ်ရသည်မှာ အခက်အခဲရှိနေသည်။ သွေးတွေကလည်း နှုတ်ခမ်းနှင့် ပါးတွေမှာ ပေကျံနေသည်။ "သမီး မကြောက်နဲ့၊ အဖေ ဘေးနားမှာရှိတယ်" ဆိုပြီး အဖေလုပ်သူက အားပေးပါသည်။ မကြာပါဘူး။ သမီးက ဘာမှမဖြစ်ဘဲ အဖေလုပ်သူမှာ သွေးမြင်ပြီး ကြောက်၍ မူးလဲသွားသည်။ သွားနှုတ်ရမည် ဆိုသည်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု လုပ်ရပေမည်။ နုတ်မှ ပျောက်မည့်သွားသည် နုတ်ကို နှုတ်ရပေလိမ့်မည်။ သွားနုတ်ရန် ဆေးထိုးပြီးမှ မနှုတ်ချင်တော့ပါဘူးဟု ပြောသူက ရှိသေးသည်။ မှတ်မှတ်ရရ ကြုံရသည်။ ကျွန်တော့် ဆရာဘေးမှာ ကျွန်တော်က ဆေးခန်းအကူဖြစ်ပါသည်။ ဆေးထိုးပြီးမကြာမီမှာပင် ကောင်မလေး က သတိမေ့သွားသည်။ ဆရာက ကောင်မလေးပါးကိုရိုက်ခိုင်းသည်။ ကျွန်တော် နှင့် ရွယ်တူဖြစ်နေ၍ မရိုက်ရဲ၊ ဆရာဖြစ်သူက မနေနိုင်တော့။ သူကိုယ်တိုင် ပါးကို ခပ်ဆတ်ဆတ် ရိုက်လိုက်သည်။ ကောင်မလေး သတိပြန်ရသည်။ ပါးရိုက် ခံရတာကို သူမ,မသိချေ။

သွားမနုတ်မီ

ဆရာဝန်၏ အတည်ပြုချက်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဆန္ဒရှိနေ၍ဖြစ်စေ သွားနုတ်ရမည်ဟုဆိုလျှင် လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များရှိပါသည်။ မလိုက်နာလို့ မရဘူးလားဟုမေးလျှင် လိုက်နာကပိုကောင်းသည်ဟု ဖြေရပေ

လိမ့်မည်။ နုတ်သင့်သည့် သွားများသည် ယေဘုယျအနေနှင့် အသုံးပြု၍ မရသောသွား (ဖာထေး၍ မရနိုင်သောသွား)၊ အရွယ်ရောက်၍ လဲရသောသွား၊ ရောဂါဆိုးဝါးနေသော သွား (ပြည်ရှိခြင်း၊ ယောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ **ကိုက်နေသော နာနေသော သွားတိုင်းကို နုတ်စရာ မလိုဟူသော စကားကို သိထားသင့်သည်။** နုတ်ရမည့်သွား သေချာလျှင် ပါးစပ်တွင်း သန့်စင်ရန် ဆေးကြောထားရမည်။ ကျောက်များရှိလျှင် ခြစ်ထားပေးရမည်။ အကယ်၍ ရောင်နေသော သွားဖြစ်နေခဲ့လျှင် ပဋိဇီဝဆေးကြိုသောက်ထားရမည်။ အရောင်ကျဆေးများ စားရမည်။ မိမိမှာ ရောဂါရှိနေသည်ကို သိထားလျှင် ယင်းရောဂါ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး) တို့ကို ကုထား၊ ထိန်းထားရမည်။ **သွားမနုတ်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် နုတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးတရားကို ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား၍ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ မလုပ်လိုက်ရ၍ ဖြစ်လာရသည်သာရှိသည်။ ဖြစ်လာပြီးမှ ခံစားမှုသည် ငွေနှင့်မလဲနိုင်ပါ။** အလုပ်အကိုင် ပျက်ရသည်။ အစား အသောက်ပျက်ရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှု၊ မတင်မကျမှု ခံစားရသည်။ ထပ်မံပြောဆိုရလျှင် သွားမနုတ်မီ ကျောက်များကို အရင်ခြစ်၊ ရှိနေသော ရောဂါကို အရင်ကုဟူ၍ပင်။

သွားနုတ်နေစဉ်

သွားနုတ်ခါနီး ဖြစ်တတ်ကြသည်မှာ အကြောက်တရားကြောင့် ကတုန်ကယင်ဖြစ်လာ၍ အမှားများကို ကျူးလွန်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခံစားရသည့် ဝေဒနာ သွားကိုနုတ်မှ ပျောက်ပေလိမ့်မည်။ နုတ်နေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ရမည်။ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သဘာဝမို့ မပြောသာ။ အပေါ်သွားနုတ်လျှင် ဆေးထိုး၍ ထုံလာခြင်းသည် ခံစားမှု မသိသာလှ။ မေ့ဆေးပေးထားခြင်း မဟုတ်၍ ခံစားချက်ရှိနေသည်။ မြင်တွေ့ရသည်။ အသံကြားနေရသည်။ ထိတွေ့မှု သိနေရသည်။ အာရုံခံစားမှုကို ဦးနှောက် အသိတရားနှင့်ထိန်းချုပ် ပေးရသည်။ သွားနုတ်ခါနီးတွင် အစာစားလာရမည်။ အစာမရှိလျှင် ရင်တုန်သည်။ ကြောက်စိတ်သည် ရင်ခုန်ခြင်း ပိုစေသည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သွားနုတ်လျှင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ရာဇဝင်ကို ကြိုတင်

ပြောရသည်။ အောက်အံသွား နုတ်သည့်အခါတွင် လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်းတစ်ခြမ်းသည် ထုံလာသည်။ တစ်ခါက ယခုကဲ့သို့ မထုံသည်ကို တစ်သက်လုံး ဖြစ်သွားပြီ ဆိုသော စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် သတိမေ့သွားဖူးကြောင်း သိရသည်။ သတိတရား အစဉ်အမြဲ ကိန်းအောင်းနေရန်လိုသည်။ ထုံဆေးပြယ်လျှင် ကောင်းသွားမည်ဟု မှတ်ထားရသည်။ ဆရာဝန် အားပေးရုံနှင့်မရ။ ပါလာသော အဖော်ကူ ပေးရုံနှင့်မရ။ မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးရပါမည်။ ထုံလာခြင်းကို ခံစားရသူတို့အဖို့ ဘာသာပြန်ရခက်လှသည်။ တချို့က ထုံလာခြင်းကို တစ်မျိုးကြီးဖြစ်သွားပြီ။ အချို့က မနေတတ်တော့ဘူး။ တံတွေး ခဏခဏ ထွေးချင်ထာပဲ။ အချို့က အရသာ မရှိတော့ဘူး။ မနာတော့ဘူး။ လေးလေးကြီးဖြစ်နေပြီ။ လျှာတွေ လှုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ နဂိုက သံသယဝင်နေသော အခြေအနေများသည် ထုံဆေးကြောင့် အကြောက်တရားကို ထပ်ဆောင်းပေးလိုက်သည်။ ဒါလုပ်ရင် ဒီလို ဖြစ်မှာပဲဟူသော အသိတရားနှင့်ပြေပျောက်ရသည်။ တချို့ ဆေးထိုး နေစဉ်မှာပင် ဆေးထိုးအပ်ကို လက်နှင့်တွန်းထိုးလိုက်သေးသည်။ ယင်း အပြုအမူကြောင့် သေးငယ်သော အပ်ကျိုးကျန်ရစ်နိုင်သည်။ မလိုအပ်သော နေရာ ထိုးမိသွားနိုင်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းပါ။ အားလုံး ကောင်းသွား ပါလိမ့်မည်။

သွားနုတ်ပြီးနောက်

သွားနုတ်ပြီးနောက် ခံစားရသည့် ထုံနေခြင်းသည် နာရီဝက်မှ နှစ်နာရီကျော်ကြာပေလိမ့်မည်။ နုတ်လိုက်သည့် သွားပေါ်တည်၍ ထုံသည့် အတိုင်းအတာ ကွာနေပေလိမ့်မည်။ ထုံဆေးပြယ်ခါစတွင် အနည်းငယ် နာနေနိုင်သည်။ သွားကိုက်သည့် ခံစားချက်နှင့်မတူ။ သွားနုတ်ရ ခက်ခဲသည့် အတိုင်းအတာပေါ်တည်၍ နုတ်ပြီးခံစားရသည့် ဝေဒနာကွာခြားနေမည် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် ပြဿနာမှာ နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟ မရခြင်း၊ ထမင်းစားမရခြင်း၊ သွေးစိမ့်ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လူတိုင်းဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ရောင်လာသည့်အခါ ကြောက်၍ အစာ မစားခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ရောဂါကို မွေးထားခြင်းသာဖြစ်သည်။

သွားနုတ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ထည့်ပေးထားသော ဝွမ်းကို နာရီဝက်ခန့် ကိုက်ထားပေးရသည်။ ကိုက်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်သည် သွေးမထွက်စေလို၍ဖြစ်သည်။ နာရီဝက်ကိုက်ပြီးမှာ ဝွမ်းထုတ်၍ သွေးဆက်လက် ထွက်နေသေးလျှင် နောက်ထပ်ဝွမ်းကို ကိုက်ထားရပါဦးမည်။ ကိုက်စရာဝွမ်းမရှိလျှင် သန့်စင်သော လက်ကိုင်ပဝါကို နုတ်ထားသည့် နေရာတွင် ဖိကိုက်ရမည်။ ဝွမ်းကိုခွာပြီး ကာခ်စတွင် စကားများများမပြောရ၊ ရေနှင့်ပလုတ်မကျင်းရ။ တံတွေး ခဏခဏ မထွေးရ။ သွေး ထွက်သေးလားဆိုပြီး မှန်မှာကြည့်ပြီး စုပ်မကြည့်ရ။ လျှာနှင့်မကလိရ။ ရေနွေးပူပူ အသုံးမပြုရ။ ရေခဲမသုံးရ။ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် လိုက်နာလျှင် သာမန်လူတစ်ယောက်အတွက် သွားနုတ်ပြီး သွေးထွက်လာစရာအကြောင်း မရှိပေ။ လိုက်နာလျက်သားနှင့် သွေးနည်းနည်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ သွေးထွက်ပမာဏများနေသေးလျှင် နီးရာဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပြသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သွားနုတ်ပြီးမှ ရက်ရှည်နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ဟ၍ မရခြင်း ဖြစ်နေသေးလျှင် ပြန်လည် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ မိမိ ဆန္ဒနှင့်လည်းကောင်း၊ အခြားသောသူ၏ ဆန္ဒကြောင့်လည်းကောင်း မြန်မာဆေးသုံး၍ သိပ်ထည့်ခြင်းမျိုး မလုပ်သင့်ပေ။ အပ်နှင့်ထွင်းရမည်ကို ပုဆိန်နှင့် ပေါက်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများ၊ အရောင်ကျဆေးများ လိုအပ်လျှင် စားရမည်။ စောစောကုလျှင် စောစောပျောက်ပါမည်။ အစကတည်းက နုတ်ရမည်ကို ကြောက်နေလျှင် မိမိသွားကို မိမိစစ်ဆေး ခံယူ၍ ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားရမည်သာဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုသည် သတ္တိကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သတ္တိသည် အကြောက်တရားကို ပယ်ပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုသည် ဗဟုသုတ (Knowledge) မှရပါသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပညာပေး Dental Health Education နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကို ပွားများစေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ မေလ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner

မျက်ကြောလွှတ်ပါတယ်

'မောင်'

'ဘာလဲကွာ၊ စိတ်ရှုပ်ရတဲ့အထဲ၊ ဘာပြောမလို့လဲ… ပြော'

ကျွန်တော့်မိန်းမအကြောင်း ကျွန်တော်သိသည်။ တစ်ခါတလေ ပြောလိုသည့် စကားကို လိုရင်းမရောက်နိုင်။ သို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏ လေသံမာ,နေသည်။ ရုံးအလုပ်ကို အိမ်မှာလုပ်ရသည်ကိုပင် စိတ်က နောက်ကျ နေသည်။

'သွားကိုက်နေတယ် … မောင်၊ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဆေးခန်းသွားပြီး ပြရမှာလည်း ကြောက်တယ်၊ သွားနုတ်ရင် မျက်ကြောလွှတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ခါတိုင်းလို ဆေးသောက်လိုက်တာပဲ ကောင်းမယ် ထင်တယ်နော် မောင်…'

'ပြမှာမဟုတ်လည်း ဆေးပဲသောက်လိုက်ပေါ့ကွာ၊ မင်းဒီလောက် ကြောက်နေ၊ တစ်ချိန်ကျ ဆေးခန်းတော့ ရောက်ရဦးမှာပဲ'

ကျွန်တော် ခပ်လွယ်လွယ်ပဲ ပြောလိုက်သည်။ ကျွန်တော့် မိန်းမ သွားကိုက်ခြင်းသည် ကျွန်တော့်အတွက် မဆန်းပါ။ ကြားနေကျ စကားများ

ဖြစ်သည်။ ပြော၍ နားမထောင်မှန်းလည်း သိသည်။ မသိစိတ်၏ အကြောက်တရားက စိုးမိုးနေသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်၌က ဆရာဝန် မဟုတ်ပါ။ ဆေးပညာ စာရွက်စာတမ်း မဂ္ဂဇင်းလောက်သာလျှင် ဖတ်ဖူးသူဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် အမျိုးမျိုး ဆွေးနွေးကြည့်သည်။ မရပါ။ ကျွန်တော်၏ အာဏာတည်သူ မဟုတ်ပါ။ သွားကိုက်လျှင် (PARACETAMOL)နှင့်ပင် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မေ့ပျောက်ခဲ့ရပါသည်။

'သွားနုတ်ပြီး မျက်ကြောထိတာထက် မနုတ်ခင်မှာ ပါးပေါက်နာဖြစ်နေအုံးမယ်၊ ကြည့်လုပ်ဦး' ကျွန်တော် ရိသဲ့သဲ့ ပြောလိုက်သည်။

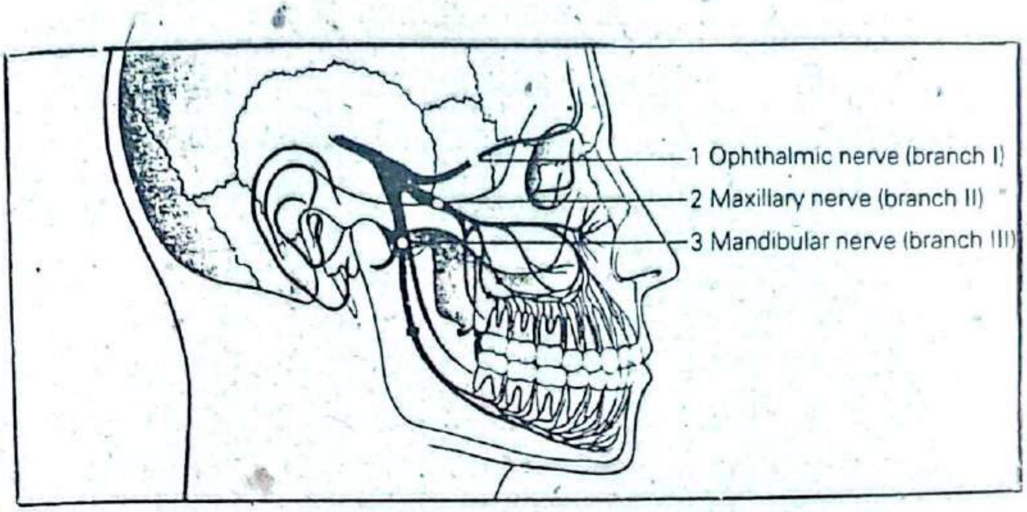
ကျွန်တော့် မိန်းမ နှုတ်ဆိတ်သွားသည်။ 'ဒါပဲ ပြောမယ်ဆိုတာ သိသားပဲ' ဟူသော အကြည့်နှင့်ပြန်ကြည့်ပြီး မီးပူတိုက်လက်စ အဝတ်များ ဆက်တိုက်နေသည်။ ကျွန်တော့် အလုပ်ကိုပဲကျွန်တော် ပြန်လည်လုပ်နေပါတော့သည်။

ကုလားထိုင်ကြီးကို ပြန်ပြင်နေစဉ် ကျွန်တော့်မိန်းမ အနားရောက်လာသည်။ ပြောစရာအကြောင်းတစ်ခုခုရှိနေပြီဆိုတာ သိလိုက်သည်။ သူမပြောခင် ကျွန်တော်ကပင် စပြောလိုက်ပါသည်။

'ဟိုဘက်အိမ်က ကုလားမအကြောင်း ပြောမလို့ဟုတ်လား'

'ဘယ်လိုလုပ်သိသလဲ' ပြန်မေးပါသည်။ ဈေးခြင်း တွေ့လိုက် ရသည်။ ဈေးမှ ပြန်လာခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

'ဒီလိုပဲပေါ့ကွာ၊ ဆရာကြီးဆိုတော့ ဟိုအကြောင်း ဒီအကြောင်း လာပြောကြတာပေါ့၊ ကုလားမ ဆေးခန်းမှာ သွားနုတ်တာ ရောင်လာတာကို ပြောမှာမဟုတ်လား' ပခုံးကို မြှင့်၍ ဆရာကြီးပုံစံချိုး၍ ပြောလိုက်သည်။ သံရိုက်နေသော တူကို အသာချထားလိုက်သည်။



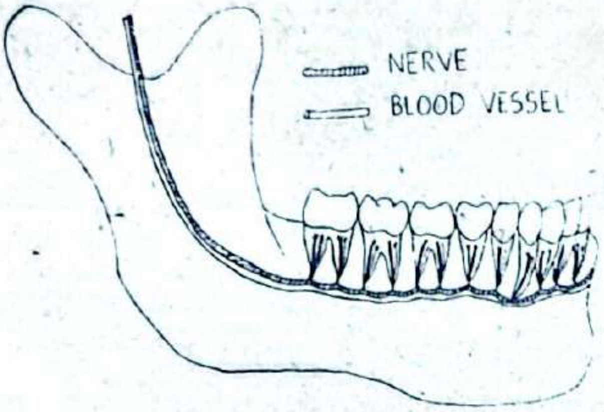
'ဟုတ်တယ်... မောင်ရဲ့၊ ဒါကြောင့် သွားမနုတ်တာပေါ့။ သွားနုတ်ရင် နာမယ်၊ နောက်ပြီး မျက်ကြောထိဦးမယ်။ ဒေါ်လေးညိုတုန်းကလည်း ကြည့်ပါလား၊ သွားနုတ်ပြီး သွေးမတိတ်လို့ နောက်တစ်နေ့ ဆေးခန်းသွားရသေးတယ်၊ မှတ်မိလား'

ဆေးခန်းသွားပြရမည်ကို ကြောက်သော ကျွန်တော့်မိန်းမသည် ယခုမှ မိမိဘာသာ နှစ်သိမ့်ပြီး အခြားသူ၏ အဖြစ်အပျက်ကို နှိုင်းယှဉ် အပြစ်ပုံချတော့သည်။

'မဆိုင်ပါဘူး မိန်းမရာ၊ အရာရာတိုင်းမှာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်နေကြတာပါပဲ။ ဒေါ်လေးညိုတုန်းက သွေးမတိတ်တာကလည်း ဆရာဝန်စကား နားမထောင်လို့ပါ။ ဆရာဝန်က မှာထားတယ် မဟုတ်လား၊ သွားနုတ်ပြီးရင် ဂွမ်းကို နာရီဝက်တိတိ ဖိကိုက်ထားရမယ်၊ စကားခဏခဏ မပြောရဘူး၊ တံတွေးခဏခဏ မထွေးရဘူး၊ သွေးထွက်သေးလားဆိုပြီး

လျှာနဲ့မထိုးရဘူး၊ မကလိရဘူး၊ မစုပ်ရဘူး၊ ရေနွေးပူပူ မသုံးရဘူးလို့ မှာတာပဲ၊ ဘယ်မှာ နားထောင်လို့လည်း၊ နောက်နေ့ ဆရာဝန်ဆီရောက်တော့ ပြန်ကောင်းသွားတာပဲ မဟုတ်လား။ နောက်ပြီးတော့ ဟိုဘက်အိမ်က ကုလားမလည်း သွားနုတ်ပြီး ရောင်တာလည်း အကြောင်းတစ်ခုခုတော့ ရှိမှာပေါ့။ တို့ဘယ်နားလည်မလဲ၊ ဆရာဝန်ဆီ ပြန်ပြရင် ပျောက်သွားမှာပေါ့။ သူများ အကြောင်းပြောနေ၊ ကိုယ့်သွားကိုလည်း ကိုယ်ဂရုစိုက်ဦးနော်’

ကျွန်တော့် စကားမဆုံးခင်မှာ ကျွန်တော့် မိန်းမ ကျွန်တော့် အနားက ထွက်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့် အတွေးထဲမှာတော့ “ပညာဗဟုသုတကို အကြောက်တရားက အနိုင်ယူသွားတာပဲ။ ဆေးခန်းပြရမယ် ဆိုတာ သိနေပေမယ့် အကြောက်တရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါလား”ဟု ကောက်ချက်ချမိပါသည်။



ကျွန်တော် သွားကိုက်လာပါသည်။ တစ်ခါမျှ မကိုက်ခဲ့ဖူးပါ။ မကိုက်ခဲ့၍လည်း သတိမမူခဲ့ပါ။ ကျွန်တော့် မိန်းမအတွက်သာလျှင် ကျွန်တော် မကျေမနပ် ဖြစ်ခဲ့ရသည့်ချည်းသာများသည်။ ယခု ကျွန်တော် ခံစားနေရပါသည်။ ရုတ်တရက် ထိုးကိုက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် မနေနိုင်တော့ပါ။ အစာစားပြီးနောက် ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးခန်း သွားရတော့မည်။ ပြသရန် အလုပ်မအားသေးပါ။ ကျွန်တော့် မိန်းမ စားခဲ့သော ပါရာစီတမောသည်လည်း ကျွန်တော့်အား မကူညီနိုင်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ ကျွန်တော့်အတွက် မပျောက်ပါ။ မသက်သာပါ။ ကျွန်တော် ဗိုက်နာလျှင် ကျွန်တော် အိမ်သာ

Scanned with CamScanner

သွားရမည်။ ကျွန်တော် သွားနာလာ၍ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ဆေးခန်းသွား ရပါတော့မည်။ ကျွန်တော်၏ သူငယ်ချင်းကို မေးရသည်။ ဘယ်ဆေးခန်း သွားရမလဲ။ ဘယ်ဆေးခန်း ကောင်းသလဲပေါ့။

ကျွန်တော့် မိန်းမက ကျွန်တော့်ကို 'သူ့အလှည့်ကျ ကြည့်ကြရ သေးတာပေါ့'ဟု ဆိုသည်။ ပြီးနောက် 'နောက်မှာတော့ ဟိုဟာဖြစ်လာပြီ၊ ဒီဟာဖြစ်လာပြီလို့တော့ ပြောသံမကြားချင်ဘူးနော်'တဲ့။ ကျွန်တော် သူ၏ စကားကို ခွန်းတုံ့မပြန်နိုင်တော့ပါ။ ကျွန်တော် ခံစားနေရသည်။ မိမိဘာသာ ဆွဲနုတ်ပစ်ချင်လောက်အောင် ခံစားနေရသည် မပြလို့ မဖြစ်တော့ပါ၊ ပြရ ပေတော့မည်။

ဆေးခန်းတွင်းမှာ အချို့ထိုင်နေကြသည်။ အချို့မှာ ရပ်လျက် ကျန်းမာရေး ပညာပေး ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ကြည့်နေကြသည်။ ကျွန်တော် ရောက်သော အချိန်မှာ ကျွန်တော်၏ ရှေ့တွင် ငါးယောက်ရှိသည်ဟု သိရသည်။ ဆေးခန်းသည် ကျယ်သည်။ သန့်သည်ဟု ထင်မိသည်။ သို့သော် အသက်ရှူ၍ မဝချင်။ ကျွန်တော်တို့ 'သွား'ပြချင်ကြောင်း စာရင်းပေးလိုက်သည်။ စောင့်ဆိုင်း နေသောသူများကို အကဲခတ်ကြည့်မိသည်။ အချို့မှာ ရှုံ့မဲ့နေသည်။ တချို့ ပျင်းရိသည့်ဟန်၊ စိတ်မရှည်သည့်ဟန်ဖြင့် သက်ပြင်းချနေသည်ဟု ထင်မိသည်။ တချို့မှာ အဖော်နှင့် စကားကောင်းနေကြသည်။ ကျွန်တော့် မိန်းမသည် ကျွန်တော့်ကို ပိုစတာပုံများ ကြည့်ရန်ခေါ်သည်။ အချို့ သွားပိုးစားခြင်းကို ကုသမှု မရှိ၍ မျက်နှာရောင်နေပုံများ မြင်တွေ့ရသည်။ ကျွန်တော့်ပါးကို ကျွန်တော် ကိုင်ကြည့်လိုက်သည်။ ကျွန်တော် ပါးမရောင်သေးပါ။ ရောဂါ တိုင်းသည် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုမရှိလျှင် ခံစားရသည့် ဝေဒနာသည် ကြီးမားတတ်

A TOOTHACHE

သည်ကို သိရှိမိလိုက်သည်။ ကြောက်စရာဟုသာ တွေးမိလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အားလုံးသည် ကြောက်စရာချည်း ဖြစ်နေသည်။ မိန်းမကို လက်ညှိုးထိုးပြလိုက်သည်။

'တွေ့လား၊ **သွားများကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် ပြသ စစ်ဆေးပါတဲ့'**။ မိန်းမက 'တွေ့ပါတယ်' ဟူသော အကြည့်ဖြင့် ခေါင်းညိတ်ပြသည်။ ကျွန်တော်တို့ သွားတွေကို စစ်ဆေးရကောင်းမှန်း မသိခဲ့ပါ။ သတိလည်း မထားခဲ့ပါ။ ဆရာနှင့်လူနာ စကားပြောသံ တစ်ချက်တစ်ချက် နားထဲ ဝင်ဝင်လာသည်။ ပြောလို့သာ ပြောရသည်။ ပြသရမည့် အရေးကို ကြိုတင် စိတ်လှုပ်ရှားနေမိသည်။ နုတ်မှာလား။ ဆေးထည့်မှာလား။ ကျွန်တော် မသိ။ ဆေးခန်းထဲရောက်မှ သက်သာမလိုဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော် မျက်စိလည်သွားပြီ။ ဘာကြောင့် သက်သာသွားပါလိမ့်။

ညကတော့ အိပ်လို့မရ၊ တစ်ရေးနိုးတိုင်း သွားက နှိုးဆွနေသည်။ ရိုးတိုးရွတ ဖြစ်နေသည်။ လောကကြီးမှာ သွားကိုက်တာ သွားနာတာ ဒုတိယခံစားချက် အပြင်းဆုံးတဲ့။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့က မိန်းမအတွက် မီးဖွားရတာတဲ့။ တကယ်များ ဟုတ်နေသလား မသိပါ။ လက်တစ်ဖက်က ပါးကိုအုပ်ပြီး ဖင်ဘူးတောင်းထောင်အောင် အော်နေရသည်။ လူသာ သေလိုက်ချင်သည်။ 'သွားကိုက်တာ မခံစားပါရစေနဲ့တော့' ထင်လိုက်မိသည်။ ကြောက်စိတ်ကြောင့်များ ဆေးခန်းရောက်မှ သက်သာတာလား? အတွေးစကို ဖျောက်လိုက်သည်။ ကျွန်တော်၏ ဘေးတွင်ရှိသော အသက် ၂၀ အရွယ် လူငယ်ကို စကားစကြည့်မိသည်။

'ညီလေးက သွား ဘာဖြစ်လို့လဲကွ'

ကျွန်တော့်ကို တစ်ချက် ငဲ့ကြည့်လိုက်သည်။ ဖတ်လက်စ စာအုပ်ကို ဘေးသို့ချလိုက်သည်။ ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာဖြင့် ပြန်ပြောသည်။

'ကျွန်တော့် သွားက ခုထိတော့ ဘာမှမဖြစ်သေးပါဘူး။ မေမေက စစ်ဆေးကြည့်ပါလို့ ပြောတာနဲ့ ပထမ တစ်ခေါက်က လာပြသေးတယ်။ ဆရာက ဖာလို့ရတာတွေ ဖာပေးတယ်။ တချို့ သွားတွေကျတော့ ဆေးထည့်ပေးထားပြီး နှစ်ပတ်ပြည့်ရင် ပြန်လာခဲ့ပါဆိုလို့ လာပြတာပါ'

'အော် ဒီလိုလား၊ ဘယ်ဆိုးလို့လဲကွ၊ ငါတို့ ဒီအသိတရား မရှိပါဘူး။

ကိုက်မှ ရောက်လာတာ၊ ဒါနဲ့ နေပါဦး 'သွား' နုတ်တာ နာသလားကွ'

'မနာပါဘူး ခင်ဗျ။ အဲ... နည်းနည်းတော့ အပေါက်ကြီးပြီး နက်လည်းနက်ရင်တော့ ကျင်သလိုလိုတော့ဖြစ်တယ်'

ကျွန်တော် အားရှိသွားသည်။ မျက်လုံးကျယ်လာသည်ဟု ထင်မိသည်။ ကျွန်တော့် မိန်းမပါ စိတ်ဝင်တစား နားထောင်လာသည်။ 'မနာဘူး'ဟူသော စကားသည် အလိုအပ်ဆုံးသော စကားဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

'ပိုးစားတာ အပေါက်နက်နေပြီဆိုတော့ မနှုတ်ဖြစ်ဘူးလား'

'ဆရာက ပြောပါတယ်။ **သွားတိုင်း နုတ်စရာ မလိုအပ်ပါဘူးတဲ့။** ရနိုင်သမျှ ထားထားပါ။ အသုံးချကြည့်ပါ။ ဝါးပါတဲ့။ တကယ်တန်း မနေနိုင်လို့ နုတ်ရရင် နာရီဝက်ပဲ ကြာမယ်။ ပြန်ရဖို့ ကိုယ့်ဇာစ်သက် မရနိုင်တော့ဘူးတဲ့။ သွားကို ငွေနဲ့ဝယ်လို့ရရင် ပြောပါတဲ့။ မနုတ်ဘဲနဲ့ ကုလို့ရတဲ့ သွားတွေရှိပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ ရှေ့သွားတွေလို့ ပြောပါတယ်'

ကျွန်တော့် ရင်ထဲမှာ ပျော်သွားပြန်သည်။ ကြောက်စိတ်များ ပြေလျော့သွားပြန်သည်။ ချက်ချင်းဆရာဝန်နှင့်ပြသပြီး လုပ်ချင်သော စိတ်များ ပေါ်လာသည်။ မြန်မြန်ပြ၊ မြန်မြန်သိရရင် မြန်မြန်ပြီးတာပဲဟု ထင်လာသည်။

'ကိုကြီးကကော ဘာဖြစ်လို့လဲ?'

လူငယ်က ပြန်မေးပါသည်။ လူငယ်၏ အမေးသည် ကျွန်တော့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေပါသည်။

'ကိုကြီးသွားကတော့ ကိုက်လာလို့ပေါ့ကွာ၊ ကိုကြီး မိန်းမကတော့ ကိုက်လိုက် ပျောက်လိုက်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကြောက်လို့ မပြဘူးလေ'

'ကိုခင်ဇော် ဝင်လို့ရပါပြီ'

ဆရာမတစ်ယောက် ခေါ်သံကြောင့် လူငယ်လည်း အထဲသို့ နှုတ်ဆက်ပြီး ဝင်သွားသည်။ ကျန်ခဲ့သူကျွန်တော်မှာ အလုပ်ရဖို့အရေး အင်တာဗျူး ဝင်ခါနီး ခံစားရသလို ဖြစ်နေသည်။ သူပြီးရင် ကျွန်တော့် အလှည့် ရောက်တော့မှာပါလား။ မနှုတ်ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလေ။

'ကိုမျိုးဦး ဝင်လို့ရပါပြီ'

ဆရာမ၏ စူးရှသော အသံသည် ကျွန်တော်၏ ကြောက်စိတ်ကို

ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ တည်ငြိမ်နေသောရေကို ခဲနှင့်ပေါက်လိုက်ခြင်းပင်။ ငြိမ်နေသော စိတ်သည် ပြန်လည်လှုပ်ရှားလာပါသည်။ ကျွန်တော့်မိန်းမကို နှုတ်ခမ်းရွဲ့၍ "မင်းလည်းလိုက်ခဲ့"ဆိုပြီး အမူအရာနှင့်ပင် ခေါ်လိုက်ပါသည်။ ဆေးခန်းတွင်း ဝင်လိုက်သည်နှင့် အတွေးပေါင်းစုံက မွှေနှောက်လာပြန်သည်။ ဆရာဝန်က အပြုံးဖြင့် ဦးကြို၍ ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်ရန်ပြောသည်။ ဆရာမလုပ်သူသည် ကျွန်တော်၏ ရင်ညွန့်ပေါ် ပဝါတင်ပါသည်။ ထိုစဉ် ဆရာဝန် လက်ဆေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆရာဝန် အနားရောက်လာပြီးနောက်...

'သွားဘာဖြစ်လို့ပါလဲ!'

ကျွန်တော် ဆရာဝန်ကို တစ်ချက် စောင်းကြည့်လိုက်ပါသည်။ ဆရာဝန်၏ စိတ်ရှည်သည့် အသွင်အပြင်နှင့်ရင့်ကျက်သည့် မျက်နှာကို တွေ့မြင်လိုက်ရ၍ ရင်ထဲမှာ ယုံကြည်အားကိုးမှုများ ဝင်လာပြန်သည်။

'ကျွန်တော့် အပေါ်ညာဘက်သွားကိုက်နေပါတယ်။ မအားတာရယ်၊ ဘယ်မှာပြရမှန်း မသိသေးတာရယ်နဲ့ မပြဖြစ်သေးပါဘူး။ သူငယ်ချင်းသန်းဇော်ဦးက ညွှန်လို့ပါ။ ဆရာ့လူနာပဲလေ'

'အော် ကိုသန်းဇော်ဦး ညွှန်လို့လား၊ သိပါတယ်။ သူကျွန်တော့်ဆီမှာ သွားလာစိုက်သွားပါတယ်'

ဆရာဝန်သည် ပြောလည်းပြော၊ နားလည်းထောင်ရင်းက လက်က ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်နေပါသည်။ မီးကို ဖွင့်လိုက်ပါသည်။ 'ပါးစပ်ဟာပါ။ ဘယ်,သွားလဲ' ဟု မေးပါသည်။ လက်ညှိုးနှင့်နာနေသောသွားကိုပြပါသည်။ ဆရာဝန်သည် နာနေသော သွားကို ပါးစပ်ကြည့်မှန် (Mouth mirror) ဖြင့် ကြည့်ပါသည်။

'ကိုမျိုးဦး သွားက တစ်ခြမ်းပဲ့နေပြီပဲ။ ကျွန်တော် ခေါက်ကြည့်မယ်နော်။' နာရင်ပြောပါ။

'ဟုတ်ကဲ့'

'ဒီသွား နာလား'

'ဟင့်အင်း မနာဘူး'

'ဒီသွားကော နာလား'

'ဟင့်အင်း မနာဘူး'

'ကျွန်တော် ခေါက်တဲ့သွားတွေက အကောင်းတွေပါ။ မနာပါဘူး။ ကိုက်တဲ့သွားကို ခေါက်ကြည့်မယ်နော်၊ နာမှ နာတယ်ပြောပါ'

'ဒေါက်... ဒေါက်... နာလား'

'အား... နာတယ်၊ ဆရာ'

'ဒါဆိုရင်တော့ နုတ်မှ ကောင်းမယ်'

'ဆရာ မနုတ်ရင်တော့ မပျောက်နိုင်ဘူးလား၊ ကုလို့ ရနိုင်သေးတယ်'

'ကျွန်တော် ရှင်းပြပါမယ်၊ ကုလို့ရတဲ့ သွားတွေရှိပါတယ်။ ကိုခင်ဇော် သွားက အံဆုံးပါ။ တချို့သောသူအတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကိုခင်ဇော်အတွက် သွားတစ်ခြမ်းမရှိဘူး။ အံဆုံးဖြစ်တယ်။ နာလည်း နာတယ်။ ပါးဘက်လည်း စောင်းပေါက်တယ်။ ဒီတော့ နုတ်လိုက်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ၊ ကျန်တာတွေပါ ကြည့်ပေးမယ်လေ'

ဆရာဝန်သည် ကျန်နေသော သွားများကိုပါ မှန်ဖြင့်ကြည့်သည်။ အချွန်အကောက် သေးသေးဖြင့် ထိုးကြည့်ပါသည်။

'ဆေးထည့်လို့ရတာလည်း ရှိတယ်။ ဖာလို့ရတာလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခါကျ ဆက်လုပ်လိုက်ပါလား'

'ဆရာ ကျန်တဲ့သွားတွေက ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆရာ၊ ကိုက်လည်း မကိုက်ဘူး'

'ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘာမှမဖြစ်သေးပါဘူး။ 'Prevention is better than cure'တဲ့ ဖြစ်လာမှတော့ နုတ်ရတော့မှာပေါ့'

'သွားနုတ်ရင် မျက်ကြောမလွတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်ဆရာ'

'ဘယ်သူကပြောသလဲ? ပြောတဲ့သူကိုပဲ ခေါ်ခဲ့ပါ။ သွားနုတ်လို့ မျက်ကြောထိခဲ့ရင် သွားဆရာဝန်ဆိုတာ ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ သွားလည်း ဘယ်သူမှ ပြကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး'

'ဟုတ်ပါတယ် ဆရာ၊ စိတ်မရှိပါနဲ့၊ ကျွန်တော်က သူများပြောလို့ ပြောရတာပါ၊ ဆရာ့အနေနဲ့က မရတော့ဘူးဆိုရင်လည်း နုတ်ရတော့ မှာပေါ့'

'နုတ်လိုက်ပါဗျာ။ သွားနုတ်ပြီး မျက်ကြောမလွတ်ရင် ကျွန်တော့် မျက်ကြော လာဖြတ်ပေါ့။ "An eye for an eye, a tooth for a tooth" ဆိုတာ

ကြားဖူးမှာပေါ့'

'နုတ်ပါ့မယ် ဆရာရယ်'

ကျွန်တော့် မိန်းမ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသော မျက်နှာနှင့်ကြည့်သည်။ ဆရာဝန်သည် ဆရာမကို မျက်စိတစ်ဖက် မှိတ်ပြလိုက်သည်။ ထုံဆေး ပေးပါဟု ပြောဟန်တူသည်။

'ဆေးထိုးမယ်နော်' ဟု ဆရာဝန်က ပြောသည်။ ဘုရားစာများ ဝင်လာသည်။ မြန်လိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း။ ဘုရားစာကို ဒီအချိန်မှလာပြီး အလိုလို ရွတ်မိလာသည်။ မျက်လုံးကို မှိတ်ထားလိုက်သည်။ ကျွန်တော့် မိန်းမ ခြေထောက်ကို လာကိုင်သည်ကို သိလိုက်သည်။ အားရှိသွားသည်။ ဆရာဝန်သည် နှုတ်ခမ်းကို ဆွဲ၍ ပါးဘက်အခြမ်းရှိ သွားဖုံးထဲသို့ အပ်နှင့်ထိုးလိုက်သည်။ အာခေါင်ဘက် တစ်ချက်ထို သေးသည်။ အာခေါင်ဘက်မှ ပိုနာသည်ဟု ထင်မိသည်။ ခဏကြာလျှင် ဆရာဝန်သည် နာသေးလားဟူ၍ ခေါက်ကြည့် သေးသည်။ မနာသည်ကို သိသည်။ တမျိုးကြီးဖြစ်နေသည်ကိုလည်း သိသည်။ ဆရာဝန်သည် ချွန်ချွန်လုံးလုံး ရှည်ရှည် ကိရိယာယူ၍ အံဆုံးထဲသို့ ထိုးကလော် ပါသည်။ ကလော်ရင်းနှင့် 'နာရင်ပြောနော်' ဟူ၍ ဆိုပါသေးသည်။ မနာပါ။

မမြင်ရသောအရာကိုသာလျှင် တွေးကြောက်နေသည်။ ဘာဖြစ် လာမလဲဟူ၍ ကြောင့်ကြနေသည်။ ဆရာဝန်က 'ပြီးခါနီးပြီ'ဟု ပြောပြန် သည်။ ရင်ထဲမှာ အားရှိသွားသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် သွားသည် အပြင်မထွက်လာသေးပါ။ 'ခဏလေးနော် ပြီးတော့မယ်' ဆိုပြီး ပလာယာနှင့် ဆွဲလိုက်ပါသည်။ 'ထွက်သွားပြီ'ဟူသော အသံတသံ ကြားပါသည်။ ရင်ထဲမှာ အမျိုးအမည် မသိရသည့် အလုံးကြီး ကျသွားပါသည်။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားပါပြီ။ ကျွန်တော့် မိန်းမအနားမှာ မရှိတော့ပါ။ ဆရာဝန်က သွားနုတ်ပြီး လိုက်နာရမည့်အချက်များကို မှာပါသည်။ ရောင်လာရင် ပြန်လာပါဟု ပြောသည်။

'မျက်လုံးတစ်ဖက် မကောင်းတော့ဘူး'ဟူ၍ ဆရာဝန်က စပါသည်။ ဘာဆိုဘာမှ မထိတော့ပါ။ နုတ်ပစ်တာထက် မနုတ်ခင် ကြောက်စိတ်ကို အောင်မြင်သွားခြင်းသည်ပင် ကြည်နူးစရာတစ်ခုအဖြစ် ခံစားလိုက်ရပါသည်။

သွားနုတ်ပြီး ထုံဆေးပြယ်ခါစတွင် နာသလိုလိုရှိနေသေးသည်။

ကိုက်ရင်သောက်ရန် ဆရာဝန်က ဆေးပေးလိုက်သည်။ သောက်လိုက်သည်။ မျက်ကြောကို နှိပ်ကြည့်သည်။ ဘာမျှမဖြစ်။ မှန်မှာကြည့်သည်။ မျက်စိတစ်ဖက် မှိတ်ကြည့်သည်။ အားလုံးကောင်းသည်။ သေချာသွားပြီ။ မိန်းမကို ပြောရတော့မည်။

မကြာခင်မှာပင် ရဲရဲကြီးနတ်ပါ။ 'ငါ့ကိုကြည့်၊ ငါဘာမှမဖြစ်ဘူး' ဟု ကျွန်တော့် မိန်းမကို ပြောပြသည်။ မိန်းမက ပြန်ပြောပါသည်။

'ကျွန်မလည်း နောက်တစ်ပတ်ကျရင် ဆေးခန်းပြတော့မယ်' တဲ့။

အော်... Seeing is believing မြင်ရမှ ယုံကြည်ကြတော့တာပါပဲလား။

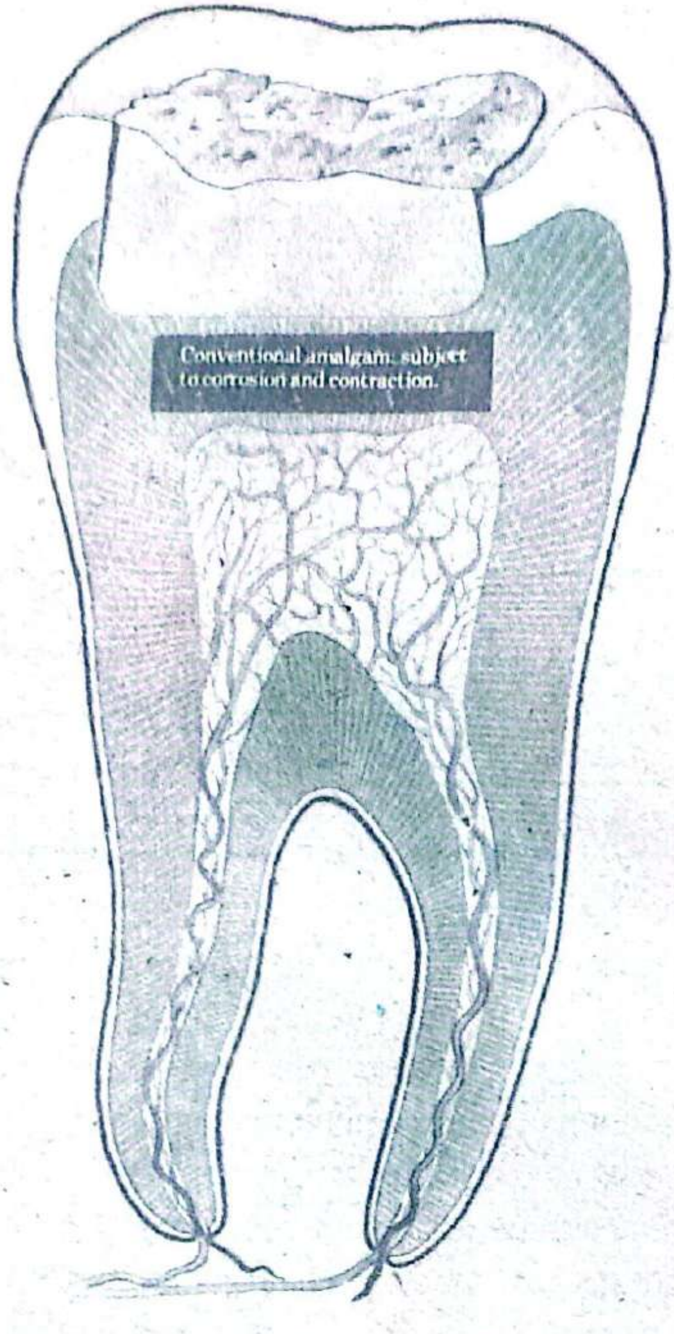
(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဇွန်လ)

❑ ❑ ❑

ကောက်ညှင်း ပေါင်းစားမိတာနဲ့ သွားစိုက် လေးပဲ့သွား - ဘယ်ရောက် သွားမှန်းမသိဘူး - ဆရာ --

မိုလာကို သတိထား

ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော်ပဲ မိတ်ဆက်ပေးပါရစေဗျာ။ ကျွန်တော် "မိုလာ" ဖြစ်ပါတယ်။ မိုလာဆိုတာ ဘာလဲ? ဘယ်မှာရှိလဲ?တော့ သိသင့်တာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား?။ "မိုလာ"ဆိုတာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ "အံသွား"ကို ဆိုလိုတာပါ။ အံသွားဆိုတဲ့အတိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် နောက်ဆုံး သုံးချောင်းစီ ရှိပါတယ်။ တစ်ဘက်ကို သုံးချောင်းစီရှိပါတယ်။ တစ်ဘက်ကို သုံးချောင်း ရှိပြီး ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက်တွက်ရင်တော့ ၁၂ ချောင်းရှိတာပေါ့။ မိုလာကို အင်္ဂလိပ်လိုက Molar တဲ့။ Learner's dictionaryမှာ မိုလာကို (one) of teeth used for grinding food လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ အစာကို ကြိတ်ဝါးမယ့်သွားပေါ့။ ကျွန်တော့်မှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လေ။ ဒါတောင်မှ တချို့က ပြောကြသေးတယ်။ မိုလာဆိုတာ ချောက်မြို့နဲ့ စလေမြို့ကြားက ရွာနာမည်ပါတဲ့။ နာမည်တူတာပါဗျာ။ နောက်ပြီး ဆင်တူရိုးမှားရှိသေးတယ်။ ကားတွေမှာသုံးတဲ့ ဆီလေ။ သူ့အမည်က Mollar တဲ့။ ဘယ်လိုပဲပြောပြောလေ "မိုလာ"ဆိုတာ ဝါးမယ့်သွားလို့ သိရမှာပဲ။



လူတစ်ယောက်ပေါ့။ သူ့အမည်က မိုလာတဲ့။ ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ ဖြစ်တယ်။ အာရှောရှိလို့ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုမေးပါတယ်။ "မင်းနာမည် ဘယ်သူလဲ?"တဲ့။ ထိုသူက ပြန်ဖြေပါတယ်။ "မိုလာ"ပါတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ အာရှောရှိကလည်း နားလေးနေတယ် ထင်တာပေါ့။ ထပ်ပြီး

မေးပါတယ်။ "မင်းနာမည် ဘယ်သူလဲ?ပေါ့။ ပြန်ဖြေ ပြန်တာပဲ။ "မိုလာပါတဲ့"။ အာရျောရှိ စိတ်ဆိုးသွားပြီ။ လေသံမာလာပြီ။ ကိုရီးယားလူမျိုးများဟာ အသက်ကြီးသူကို မချေမင် ဆက်ဆံရင် ဒေါသထွက်တတ်တယ်ဗျ။ "ဟော့ကောင် ငါမေးနေတာ မင်းနာမည်ကွ"တဲ့။ "ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော့် နာမည်ကကို "မိုလာပါ"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ အာရျောရှိ နားလည်သွားပြီလေ။ နာမည်ကို "မိုလာ" ဖြစ်နေတာကိုး။ ကိုရီးယား ဘာသာနဲ့ပြောရရင် "မိုလာ"ဆိုတာ "ငါမသိဘူး"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတာကိုး။ အာရျောရှိ နာမည်မေးတဲ့ အခါတိုင်း "မသိဘူး"လို့ ဖြေတော့ ဒေါသထွက်တာပေါ့။ ပြီးတော့ မသိဘူးလို့ ပြောရုံနဲ့ မရဘူးလေ။ မသိပါဘူးခင်ဗျား/ရှင်လို့ပြောရသေးတာကိုး။ "မိုလာရော" ဆိုလိုက်တာနဲ့ "မသိပါဘူး ခင်ဗျား/ရှင်" ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒီတော့ "မိုလာ"မှာ"ရော" မပါတော့ လူကြီးတစ်ယောက်ကိုပါ ရိုင်းပျမှုဖြစ်ခဲ့ ရတယ်လေ။ ဘာသာစကားမတူတဲ့အတွက် နားလည်မှုလွဲခဲ့ရတာပါ။

ကျွန်တော်က "မိုလာ"ဆိုပေမယ့် လူမဟုတ်ပါဘူး "သွား"ပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သုံးချောင်းဆိုတော့ ညီအစ်ကို သုံးယောက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က အသက်ကြီးဆုံးပါ။ ကျွန်တော်က ပထမမိုလာ (First Molar)ပါ။ နောက်တစ်ယောက်က ဒုတိယမိုလာ (Second Molar) ပါ။ နောက်ဆုံးမှ ပေါက်လာတဲ့ သူက တတိယမိုလာ (Third Molar) ပါ။ အံဆုံးပဲပေါ့။ ကျွန်တော့်ညီ အငယ်ဆုံးဟာ လူတွေကို နောက်မှပေါက်ပြီး ဒုက္ခပေးတတ်တယ်လေ။ အံဆုံးပေါက်လာနိုင်တဲ့ အချိန်ကလည်း အသက် ၁၈နှစ် နောက်ပိုင်းမှ တွေ့ရတာ။ ဒီအချိန်ရောက်မှ ပေါက်လို့ပညာရှိ သွား (Wisdom teeth) လို့တောင် ခေါ်ကြသေးတယ်။

ကျွန်တော်တို့က နှစ်ဘဝပါ။ ကလေးဘဝမှာလည်း ရှိသေးတယ်။ ကလေးသွားအနေနဲ့ တတိယမိုလာမရှိဘူးပေါ့။ ကလေးသွားအနေနဲ့ ပထမ မိုလာကို ၁၄ လသားက ပေါက်နေတယ်။ ၁၀ နှစ်သားလောက်မှာ နုတ်ပစ်လိုက်ရတာပဲ။ အဲ "ကြီးသွား" အနေနဲ့ကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ ခြောက်နှစ်သားကစပြီး၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲက သွားဖုံး (Gum) သားက ပေါ်လာပြီပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ တကယ်တမ်း ထမင်းစားရင်ပေါ့လေ ဘာပဲစားစားပါ။ ကျွန်တော် မျက်နှာပြင်ပေါ် အစာကြိတ်ဝါးမှ ဝါးအား

ကောင်းတယ်။ အရသာရှိတယ်။ လူတစ်ယောက် သက်တမ်းက ၆၀ ဖြစ်ရင် ကျွန်တော့် သက်တမ်း ၅၄ နှစ် ရှိနေတာပဲ။ ကျွန်တော့်ကို မပျက်စီး၊ မဆုံးရှုံးရအောင် သတိထားသင့်တာပေါ့။

ကျွန်တော်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံအနေအထားကို ပြောပြမယ်။ ကျွန်တော် ခြေနှစ်ချောင်း (2 foot) ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ကို အပေါ်ယံက သွားဖုံးသား ဝန်းရံပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို အရိုး (bonė) ထဲမှာ မြုပ်ထားတယ်။ ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်အပေါ်လွှာက အီနာမယ် (Enamel) လို့ ခေါ်တဲ့ ကြွေသားလွှာရှိတယ်။ သူက တော်တော်မာတယ်။ သွားကိုဖြူတယ်။ အဲ ဒုတိယအလွှာက ဒန်တင်း (Dentne) လို့ခေါ်တဲ့ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပဲ။ သူက အဝါရောင်ရှိတယ်။ သူက ဆတ်ဆတ်ထိမခံ၊ အပူ၊ အအေးထိရင် "ကျဉ်" တတ်တယ်ဗျ။ အဲ ကျွန်တော့် နှလုံးသား၊ အသွေးအသား၊ အသက်ကိန်းဝပ် တည်ရာကတော့ မွှသားလွှာလို့ ခေါ်တဲ့ ပပ်လ် (Pulp) ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့် နှလုံးသားအထိ ရော၊ အစာတို့ ဝင်လာရင် ကျွန်တော် အချက်ပြတာပဲလေ။ ကျွန်တော့် နှလုံးသား ပုပ်သိုး ပျက်စီးသွားရင်တော့ အမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာ (Periapical abscess) ဖြစ်လာ တော့တာပဲ။ ဒီအဆင့်မှာ ကျွန်တော်ဟာ သွားဘဝတည်းက မရှိနိုင်တော့ဘူး။ နုတ်ခံရတော့မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိနေပြီလေ။

လူတွေကလည်း တော်တော် ဆိုးတယ်ဗျာ။ စားမယ့် အစာကို ပထမ

ရှေ့သွားနဲ့ ကိုက်တယ်။ ကိုက်ပြီး အစာကို ကျွန်တော့် နေရာကို ပို့ပြီး ကြိတ်ဝါးခိုင်းတယ်။ ကျွန်တော့် တာဝန်ပဲ။ ကျွန်တော် နားလည် ပါတယ်။ လူတွေ စားလို့ကောင်းအောင် ကြိတ်ဝါးပေးတာပါပဲ။ ကြိတ် ဝါးပြီး သူတို့က တံမြက်စည်း လှည်းသလို ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်မှာ ကပ်နေတဲ့ အစာကို သွားတိုက်တံနဲ့ မတိုက်ကြပါဘူးဗျာ။ အစာတွေ ကြွင်းကျန်ကပ်ငြိနေတာပေါ့။ အဲ ဘီစကွတ်တို့ အဆိုးဆုံးပဲ။ လျှာနဲ့ထိုးပြီး ခွာတောင်ကွာ မကျဘူးဗျာ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ဝါးတဲ့ မျက်နှာပြင်ကလည်း အချိုင့်လေးတွေနဲ့ကိုး။ ကပ်လို့ကောင်း၊ ညှပ်လို့ကောင်းပေါ့။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာလိုပဲ။ ဂရုမစိုက်ရင် ဝက်ခြံတွေ ထွက်လာတယ်။ အဖုတွေ ထွက်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သွားမျက်နှာပြင်တော့ အစာကပ်နေတာကို တံတွေးထဲက ဘက်တီးရီးယားရောပြီး အက်ဆစ် ဖြစ်လာတယ်ဗျာ။ ကြွေသားလွှာဟာ တော်တော်မာတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီအက်ဆစ် ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘူးလေ။ အမည်းစက်၊ အမည်းပေါက်တွေ ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

ကျွန်တော့်ကို ဂရုစိုက်လာတဲ့အချိန်ကို သတိထားမိတယ်။ နောင်တရလာတာလည်းသိတယ်။ အသက်ကြီးလာမှ သွားတိုက်ရကောင်းမှန်းသိလာတယ်။ ဂရုစိုက်လာတယ်။ သွားမရှိတော့မှ ကျွန်တော့်ကို တမ်းတလာတယ်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချချင်တဲ့သူတွေပဲ။ အသက် ခြောက်နှစ်ကနေ အသက် ၂၀ အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ကို ပစ်ထားကြတဲ့ဟာတွေ။ သူတို့တွေ သိလာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် လူ့ပြည်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့် နေရာအစား အတုတွေ ဝင်လာပြီလေ။ "ခလုပ်ထိမှာ အမိတ"ကြတဲ့ သူတွေပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ သက်တမ်းကို ကုန်အောင် သုံးပြီးမှပဲ နုတ်လိုက်ရတာ အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်ကို နုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ခြောက်နှစ်ကြာရင် ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားကြရတော့တာပါပဲ။ ကျွန်တော့်နေရာကို ဘေးကသွားတွေ ယိုင်လာတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင်က သွားတွေ ရှည်လာတယ်။ သွားဖုံးသားတွေ ပျက်စီးလာတယ်။ အရိုးနဲ့သွားကြား ရောဂါဝင်လာတယ်။ ရှေ့သွားအထိ ယိုင်လာရင် ကျဲလာတယ်။ မျက်နှာဥပမိ ပြောင်းလာတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျ ဝေဒနာပေါ်လာတယ်။ မှန်ကြည့်တဲ့ အကြိမ်ရေများလာတယ်။ အစားအစာဆိုင်ရာ

မကျေနပ်၊ အားရတင်းတိမ်မှု မရှိတာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ သွားတွေမှာ ကျွန်တော်ဟာ အဓိကတရားခံ ဖြစ်နေတတ်တယ်လေ။ ကျွန်တော်က ဆောစောပေါက်ပြီး စောစောပျက်စီးတာကိုး။

လူတွေကလည်း တစ်မျိုးပါ။ ရှေ့သွားကို ထိလာပြီဆိုရင် အသည်းအသန် ဖြစ်လာကြပြီလေ။ လုပ်ဖို့အရေး ဦးစားပေးလာပြီလေ။ တကယ်လို့များ သွားနုတ်ပြီး နောက်နေ့မှာပဲ ရှေ့သွားလည်း ချက်ချင်း ပျက်စီးလာမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်ကို ချက်ချင်း ဂရုစိုက်ကြမှာဗျ။

ကျွန်တော် ပျက်စီးလွယ်တာ ပြောပြီးပြီပဲ။ ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ စေးကပ်တဲ့အစာ၊ ချိုတဲ့အစာ ကြာရှည်စွာ မရှိစေချင်ဘူးဗျာ။ တကယ်လို့ ဂျွန်တော် ပြောပြလို့ သိရင်လည်း Do it now ဆိုသလိုပဲ "ခုချက်ချင်း ထလုပ်ပါ"။ အပေါက်က မကြီးသေးရင် ဖာပစ်ပေါ့။ နည်းနည်းနက်နေရင် ဆေးထည့်ပေါ့။ ကျွန်တော်က ဆင်စွယ် နှစ်လွှာ ရောက်ရင် ကျွန်တော့် သကေ်တပြပါတယ်။ "ကျဉ်"လာပြီပေါ့။ ဒါပေမယ့် လူတွေ အမှတ်မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို ရောက်တာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် မနေနိုင်တော့ဘူးဗျာ။ အဲဒီလူကို အိပ်မရအောင် ကျွန်တော် လုပ်တာပါပဲ။ ဒါတောင် တချို့က ကျွန်တော့်ကိုမကုဘဲ စားဆေး (Paracetamol)လောက်နဲ့ နှစ်သိမ့်ထားတယ်။ ကြာတော့ ကျွန်တော်မခံနိုင်တော့ဘူး။ နဂါးမှန်း သိအောင် အမောက် ထောင်ပြလိုက်တယ်။ ပါးတွေရောင်အောင် လုပ်လိုက်တယ်။ ပါးစပ်ဟလို့ မရအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ ထမင်းစားလို့ မရတော့ဘူး။ နာအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ သူ အော်ပြီလေ။ သွားပြီ။ မှတ်သွားပြီ။ ဆေးခန်းကို ပြတော့တာပဲ။ နုတ်ပေါ့။ ဘာအရေးလဲ။ နောက်စိုက်ရတာပဲဟာ။ ကျွန်တော့်ဘဝလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုယ်စား (False teeeth)က အစားထိုး ဝင်လာပြီ။ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။

ကျွန်တော်ရဲ့ သွားဖွဲ့စည်းမှု ကောင်းနေရင် ကျွန်တော့် ရောဂါ အခြေအနေမဆိုးရင် ကျွန်တော့် အမြစ် (root) မကောက်ခဲ့ရင်၊ ကျွန်တော့် သခင်ရဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်ရင် ကျွန်တော့် သခင်ကလည်း အချိန်ပေးနိုင် ကျွန်တော့်ကို ဆရာဝန်တွေက အသက်ကယ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အကြော သတ်လိုက်တာပေါ့။ ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို ထုံဆေးနဲ့ထိုးပြီး ကျွန်တော့်

နှလုံးသားကို ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော် အသက်သေသွားတယ်။ ဒါကို အကြောထုတ် ကုသခြင်း (Root Canel Therapy) ဆိုပြီး ကုကြတယ်။ ဒီလို ကုလို့ အောင်မြင်ခဲ့ရင် ကျွန်တော် အသက်မရှိပေမယ့် ကျွန်တော့်ကို မနုတ်ရတော့ဘူးပေါ့ဗျာ။ ဒါ ကျွန်တော် သိအောင် ပြောပြတာပါ။ ကျွန်တော် အသက်မရှိတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုက "ဆတ်"လာတော့ တာပဲလေ။ ပဲ့လွယ်တယ်။ ကျိုးလွယ်တယ်ပေါ့။

နောက် ကျွန်တော် ပျက်စီးလွယ်တာ ရှိသေးတယ်။ အချဉ်စားလို့ပေါ့။ အချဉ်ကို ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာကြာငုံထားရင် စားသွားတယ်ဗျ။ ဆွေးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝါးတဲ့ သွားမျက်နှာပြင် ချိုင့်သွားတယ်။ ကုလို့ ခက်တယ်နော်။ ကိုရီးယားလူမျိုးတွေရဲ့ သွားမဖြစ်ချင်ဘူး။ သူတို့က ချဉ်ဖတ် (ကင်းချီ) ပဲ စားတာကိုး။ ထိုင်း၊ တရုတ်တို့ သွားလည်း မဖြစ်ချင်ဘူး။ သူတို့ကျတော့ အချိုစားပြန်ရောဗျာ။ ကျွန်တော်က လက်ဖက်စားတဲ့ သွားလေးဖြစ်ချင်တယ်။ လက်ဖက်ထဲမှာ သွားပိုးစား ကာကွယ်တဲ့ ဖလူအိုရိုက်ပါတယ် ပြောတယ်။ လက်ဖက်စားတော့ ပိုးစားတာ နည်းတာပေါ့။

လူသိနည်းတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို သွားတွေ ပျက်စီးတာရှိသေးတယ်။ အမာကို ဝါးတာတို့ သွားတိုက်နည်းစနစ်မှားတာတို့ ညအိပ်ရင် အံကြိတ်တာ တို့လေ၊ "ကြာကြာ ဝါးမယ့်သွား၊ အရိုးကြည့်ရှောင်"လို့ တောင်ဆိုထားသေးတာပဲ။ ဒီလိုအဖြစ်က တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြာမှဖြစ်တာဗျ။ သွားတွေ တိုတိုလာတယ်။ နှစ်ကြာအချိန်ကြာမှ ဖြစ်လာတာကိုး။ ဒါကြောင့်နဲ့ တူတယ်။ အတွေ့အကြုံစုံပြီလို့ ပြောချင်ရင် "ဟော့ကောင် ဒီမှာကြည့် အံတိုနေပြီ"တဲ့။ တွေ့ကြုံခံစား ဝါးတဲ့အကြိမ်ရေများခဲ့ပြီကို။ နုနေတဲ့ သွားက ရှည်နေတာပဲ။

ကျွန်တော့်ဘဝကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ မနုတ်သင့်ဘဲ နုတ်လိုက်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး မကြုံစေချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ကာကွယ်သင့်တယ်။ စောစော ပေါက်လို့ စောစောပျက်စီးတယ်၊ အသိဉာဏ်မဖွံ့မဖြိုး နားမလည်ခင်ပေါက်လို့ ဂရုစိုက်မှု နည်းတယ်။ ဝါးတဲ့နေရာ အဓိကကျတယ်။ ယိုင်တဲ့အခါ တခြားသွားနဲ့ နှိုင်းရင် ဆိုးကျိုးများတယ်။ ဖာသင့်ရင် ဖာရမှာပဲ။ ကျွန်တော် မရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော့် နေရာမှာ အစား ထိုးရမယ်။ နုတ်ပြီး သုံးလကျော်ရင် ပြန်အစားထိုးလို့ ရပြီပဲ။

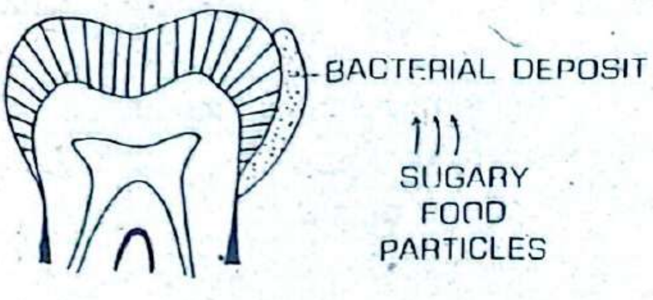
ကျွန်တော် မပျက်စီးအောင် မနုတ်လိုက်ရအောင် ကာကွယ်တဲ့ နည်းတွေမှာထားဦးမယ်။ နားထောင်နော်။ လုပ်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ကျွန်တော့်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကျွန်တော့်ကို စစ်ဆေးပါ။ သတိထားပါ။ ဒီလောက်ပြောလို့ မရရင်လည်း သဘောပေါ့။ မရတဲ့ဟာတော့ မပြောပါဘူး။

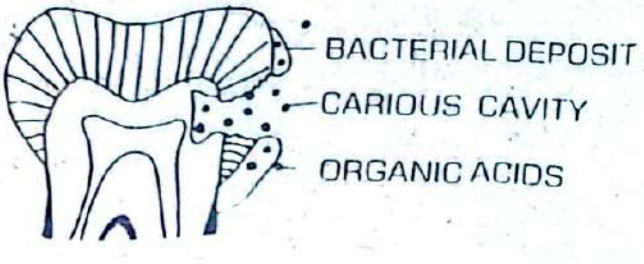
ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ (၁) ချိုတဲ့အစာ၊ စေးကပ်တဲ့ အစာ ရှိခဲ့ရင်ဆေးကြော သန့်စင်ပါ။ (၂) အိပ်ရာ မဝင်ခင်နဲ့ အစာစား ပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်ရင်လည်း နည်းစနစ် မှန်မှန်သုံးပါ။ (၃) သွားတိုက်ဆေး သုံးရင်လည်း ဖလူအိုရိုက် (Fluoride) ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေး သုံးပါ။ (၄) သွားတိုက်တံကိုလည်း ဟောင်းလွန်းတဲ့ သွားတိုက်တံ (စုတ်ဖွာနေတာ)ကို မသုံးရဘူး။ အသစ်လဲရမယ်။ (၅) သွားမည်းလာရင် ပေါက်လာရင် ဖာသင့်ရင် ဖာရမယ်။ ဆေးထည့်သင့်ရင် ထည့်ရမယ်။ (၆) အချဉ်ကို ကြိုက်လို့ စားရင်လည်း ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာကြာ ငုံမထားရဘူး။ (၇) ဆား၊ မီးသွေးတို့ကို သွားတိုက်ဆေးအနေနဲ့ မသုံးရဘူး။ သုံးမယ်ဆိုရင်လည်း ညက်အောင် ထုပြီးမှ သုံးရတယ်။ (၈) သွားနုတ်လိုက်ရရင်လည်း ပြန်စိုက်ပေးရမယ်။

ဒီလောက်တော့ လိုက်နာသင့်တာပေါ့ဗျာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ထပ်ပြောပါရစေ "မိုလာကို သတိထား?"

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ အောက်တိုဘာလ)

❑ ❑ ❑





Scanned with CamScanner

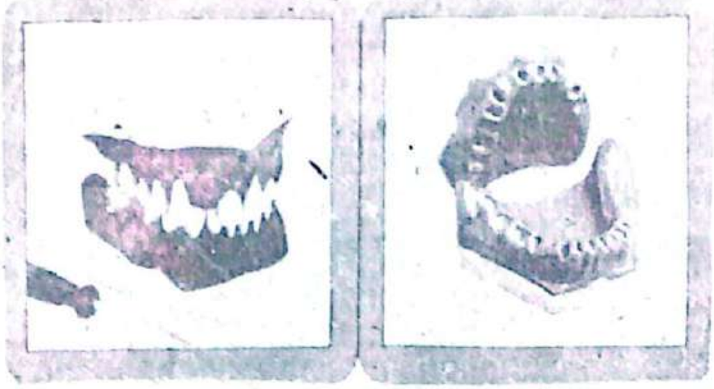
အံသွားမစိုက်ခဲ့မိသို့ရှိလျှင်

"အမေ စားလေ၊ ဆရာဝန်က ပြောတယ်။ အစာကို ဝင်နိုင်သမျှ စားပေးပါတဲ့။ များများစားတော့ အားရှိတာပေါ့ အမေရာ၊ ဒီကြက်ကြော် လေးကိုလည်း ဝါးလိုက်ပါဦးလား"

"မစားနိုင်ပါဘူး သမီးရယ်၊ စားချင်တဲ့ အာသီသလေးတော့ ရှိတာပေါ့၊ "သွား"မှ မရှိတာ ဘယ်လို ဝါးစားမလဲ သမီး၊ အဲဒီ ကြက်သားကို သေးသေး မွှင်မွှင် လုပ်ပါလား။ အမေ ဝင်နိုင်သလောက်တော့ စားပါ့မယ်"

"အမေရယ် သွားမရှိရင်လည်း ပြန်စိုက်လိုက်ပါလား? ကုန်ကျတာ တွေကို သမီးပေးပါ့မယ်"

"အမေ သွားပါသေးတယ်။ ဆရာဝန်က ပြောတယ်၊ ခုချက်ချင်း တော့ စိုက်လို့မရဘူးတဲ့။ သွားတွေက မစိုက်တာကြာလို့ အပေါ်သွား တွေက ရှည်လာပြီး အောက်ကသွားဖုံးကို စိုက်ဝင်ကုန်ပြီတဲ့။ နုတ်ပြီး မကြာခင် စိုက်မှကောင်းတာတဲ့။ တကယ်လို့ ပြန်စိုက်ချင်လည်း သွားတွေ နုတ်ပြီးမှ အံကပ်စိုက်လို့ရမယ်တဲ့။ သွားတွေ မနုတ်ချင်သေးပါဘူး သမီးရယ်"



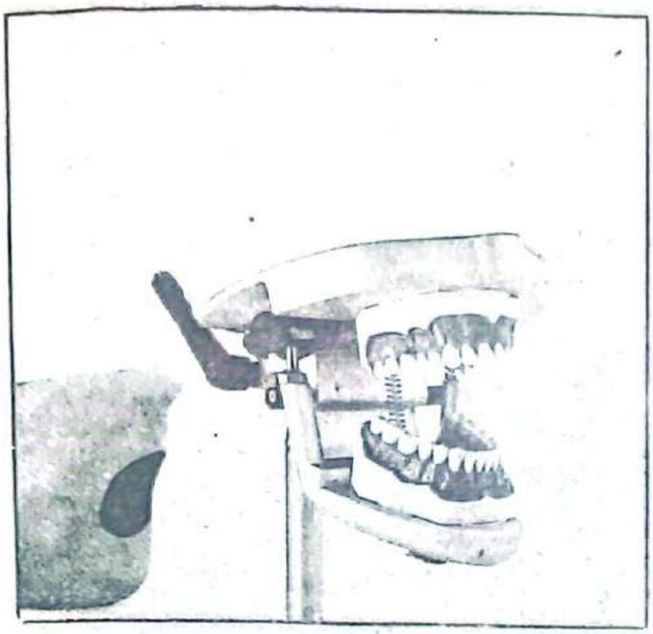
"အမေက အရင်တုန်းက ဘာလို့ မစိုက်လိုက်ရသလဲ?"

"အမေလည်း သွားစိုက်တာပဲ။ ဘယ်အချိန်စိုက်စိုက် ရမယ်လို့ ထင်တာကိုး။ စိုက်မယ်၊ စိုက်မယ်နဲ့ မစိုက်ဖြစ်တော့တာ ဒီအချိန်ထိပဲ ဆိုပါတော့လေ။ ခုတော့ နောက်ကျပြီလို့ ပြောတာပဲ။ တစ်ခါတစ်ခါကျ မြေပဲဆန်လေး၊ ပဲလှော်လေး ဝါးချင်သား၊ စိတ်ဆန္ဒသာရှိတာ စားလို့လည်း မရပါဘူးအေ"

အမေ ခံစားနေရသော လိုအင်ဆန္ဒကို ကျွန်မ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ချင်မိပါသည်။ အမေ့မှာ အပေါ်သွားတွေ အကုန်ရှိပါသည်။ အောက်အံသွားများမှာ မရှိတော့ပါ။ အပေါ်အံသွားများမှာ ရှည်ထွက်လာပြီး အောက်သွားဖုံးကို ထိုးနေကြပြီဖြစ်သည်။ အပေါ်အံသွားများမှာ လှုပ်လည်း လှုပ်နေကြပြီ။ အမေ နုတ်ပြီးမှသာ စိုက်ရတော့မည်ဟုဆိုလျှင် အမေ သွားစိုက်ရတော့မည် မဟုတ်ပေ။ အမေ့မှာ အသက်အရွယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်ချိန်မှာ အားနည်းနေသည်။ အစာစားမှ အားရှိမည်။ အားရှိမည့် အစာကို ကျွေးလို့ရနိုင်သည်။ ကျွန်မ နားလည်သည်။ အမေသွားမရှိ၍ အစာမစားရသည့် ခံစားမှုကို ကျွန်မ ဘာတတ်နိုင်အုံးပါမည်နည်း။ အမေ့ကို ကြည့်၍ အားမလိုအားမရဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အမေ အာသီသရှိတဲ့ မြေပဲဆန်လှော်၊ ပဲလှော်တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး ကျွေးရသည်။ အမေ စားချင်တဲ့ အစာတော့မှန်သည်။ ကြိတ်ဝါးရသည်။ ခံစားမှု မဟုတ်၍ အမေ ဘာလိုနေသည်ကို အမေ မသိ။ အမေ့ "သွား" နောက်ထပ်ပြန်ပေါက်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိမ့်မည်လဲ?

'ကိုကြီး'

"ဘာလဲ ခင်လေး ဘာပြောမလို့လဲ၊ အငယ်ကောင်ကိစ္စပြောမလို့ဘဲ မဟုတ်လား"



“မဟုတ်ပါဘူး ကိုကြီးရဲ့။ ခင်လေး မျက်နှာကို ကြည့်ပါဦး။ ခင်လေးရဲ့ သွားတွေရှေ့ကို လန်လာသလိုပဲ။ နောက်ပြီးကျဲလည်း ကျဲလာတယ်နော်”

“ပြစမ်း၊ ကြည့်ရအောင်၊ အေးဟုတ်တယ်ဟ။ ရှေ့သွားတွေ နည်းနည်းလေး အပြင်ထွက်လာသလိုပဲ။ ခင်လေး အပျိုတုန်းက ဒီလောက် ရုပ်မဆိုးပါဘူး။ ခု ‘သွား’ ခေါလာသလိုပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘာတွေလုပ်လိုက်လို့လဲ?”

“ခင်လေး ထင်တာတော့လေ၊ ခင်လေးမှာ အံသွားတွေ မရှိတော့ဘူးလေ။ အံသွားမရှိတဲ့သူဟာ ရှေ့သွားနဲ့ ကိုက်ဝါးလို့ ရှေ့သွားတွေ ပျက်စီးလွယ်တယ်တဲ့။ ပုံစံပြောင်းလာတတ်တယ်။ မေးရိုးအနေအထားလည်း ရွေ့လာတယ်လို့ ဆရာဝန် ပြောဘူးတယ်။ ဒါကြောင့်လား မသိဘူး၊ ခင်လေးကို နုတ်ပြီး ပြန်စိုက်ပါလို့ ပြောတာ။ ခင်လေးက ဂရုမစိုက်ခဲ့ဘူးလေ။ ဒါကြောင့်ပဲဖြစ်မှာပါ”

“ဒါဆို ဟုတ်မယ်ကွ။ ကိုကြီး သူငယ်ချင်း ထွန်းအောင်လေ၊ သိတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီ ကောင်ကြီးလည်း သွားစိုက်ချင်တာ အသေ စိုက်မယ်လို့ ပြောတော့ မရဘူးလို့ ပြောတယ်တဲ့။ အရှင်စိုက်မှ ရမယ် ပြောတာပဲ။ သူက

အရှင်ဆိုရင် မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောတယ်"

"ဒါဆို ခင်လေးလည်း အံသွားတွေ ပြကြည့်ချင်တယ်"

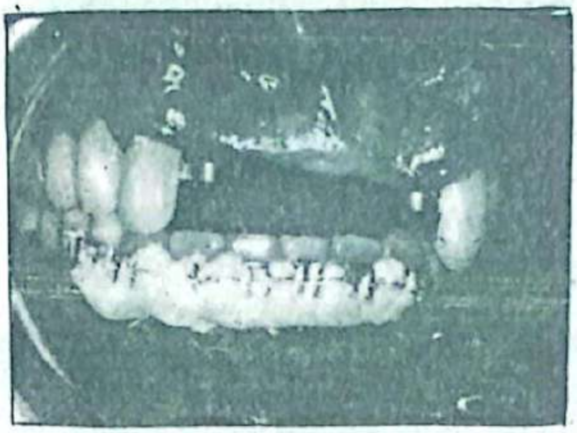
"အေးပေါ့ကွာ၊ သွားတာပေါ့"

အံသွားသည် ကြိတ်ဝါးမှု အဓိကကျသော နေရာမှာရှိသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုအားကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိရန် အမြစ်များသည် သွားအရွယ်အစားကြီးသည်။ ကြိတ်ဝါးမှု ပုံစံဖော်ပေးထားသည်။ ပထမ အံသွား(First Permanent molar) သည် ၆ နှစ်သားမှ စတင်ပေါက်သည်။ စောစောပေါက်၍ စောစောပျက်စီးသော သွားလည်းဖြစ်သည်။ လူ့လောကကြီးမှာ စွန့်ခွာရသည်မှာလည်း မြန်သည်။ ပထမ အံသွားကို နုတ်လိုက်ရ၍ အရေးမကြီးဟု သတ်မှတ်ထားကြသည်။ နုတ်ပြီး ၃ နှစ်ကျော်လျှင် ပြောင်းလဲမှု အပေးနိုင်ဆုံးသော သွားဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်မှာ အံသွားတစ်ဖက်လျှင် ၃ ချောင်းရှိသည်။ အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ၁၂ ချောင်းရှိသည်။ အံဆုံးသည် ယေဘူယျအားဖြင့် ကြိတ်ဝါးမှုတွင် အသုံးဝင်သည့် သွား ၈ ချောင်းသာရှိသည်။ ရှိနေသော ၈ ချောင်းနှင့် စားသမျှသော အပျော့၊ အမာမရွေး အစာများကို ကြိတ်ဝါးပေးနေရသည်။ တစ်ချောင်းတလေများ လျော့သွားလျှင် ကျန်အချောင်းများပို၍ ပျက်စီးရန်သာ ရှိတော့သည်။

အံသွားများမရှိခဲ့လျှင်

အံသွားတစ်ချောင်း နုတ်ခဲ့လျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ သွားသည် နှစ်ကြာလျှင် ကြာသလောက် ရှည်လာနိုင်သည်။ သွားရှည်ထွက်လာသည်။ သွားလှုပ်

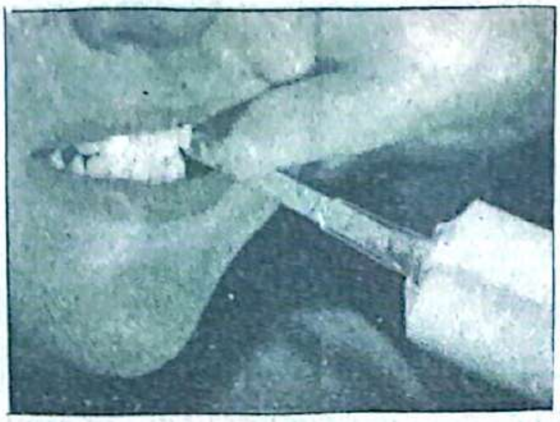
လာနိုင်သည်။ အမြစ်များ ပေါ်လာရာမှာ သွားကျင်လာနိုင်သည်။ ရှည်ထွက်လာခြင်းသည် သွားဖုံးသားကို ထိသွားလျှင် ပြန်လည် စိုက်ရန် ခက်ခဲလာသမျှ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှ သွားများ နေရာယူလာနိုင်သည်။ သွားကျဲလာနိုင်သည်။ သွားကျဲရာမှာ အစာညပ်လာသည်။ သွားပိုးစားလာသည်။ လျှာသည် နေရာယူလာသည်။ မေးရိုးများ ပုံစံပြောင်းလာသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုက ရသည့် အရသာ လျော့ပါးလာသည်။



အံသွားတုရနိုင်သလား

လူ့ဘဝတွင် သွားသက်တမ်း ၂ ကြိမ်ရှိသည်။ ငယ်သွားသက်တမ်းနှင့် ကြီးသွားသက်တမ်းတို့ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားသက်တမ်းသည် (၇)လ သားမှသည် (၁၃)နှစ်သားအထိ သက်တမ်းရှိသည်။ ကြီးသွားသက်တမ်းသည် (၆)နှစ်သားမှသည် လူ့ဘဝသက်တမ်းဆုံးသည်အထိ တည်ရှိနေသည်။ ကြီးသွားနုတ်လိုက်ရခြင်းသည် ပြန်လည်မရနိုင်တော့သည့် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ မရှိသော

အရာကို ပြန်လည်ရရန် တုပယူရတော့မည်။ အတုသည် မူလသွားနှင့် နီးစပ်နိုင်သမျှ နီးစပ်အောင် တုပထားရသည်။ အတုမှန်သမျှသည် အစစ်ကို မမှီသော်လည်း အသုံးချ၍ရသည်။ ကောင်းကျိုးကို ဖော်နိုင်သည်။



ဆုံးရှုံးသွားသည့် အံသွားကို ပြန်လည်အစားထိုးရန် နှစ်နည်းရှိသည်။ အရှင်အစားထိုးခြင်းနှင့် အသေကပ် အစားထိုးခြင်းသာဖြစ်သည်။ အရှင်အစားထိုးခြင်းသည် အံကပ်ဟုခေါ်ကြသည်။ သွားဖုံးပေါ်မှာ ကြိတ်ဝါးမှုအားသက်ရောက်ရသည်။ ဖြုတ်၍ရသည်။ ပြန်လည် တပ်၍ရသည်။ မိမိဘာသာဖြုတ်၊ တပ်လုပ်နိုင်သည်။ တစ်ချောင်းမရှိ၊ တစ်ချောင်းစာပဲ အစားထိုးနိုင်သည်။ အသေကပ် အစားထိုးခြင်းသည် သွားပေါ်မှာ ဝါးအား သက်ရောက်သည်။ သွားပေါ်တွင် ကော်ကပ် အသုံးပြု၍ မိမိဘာသာပြန်မဖြုတ်နိုင်။ တပ်၍မရ။ နုတ်ထားသည့် သွားအပြင် တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ သွားအကောင်းများအပေါ် မှီခို၍ အသုံးပြုရသည်။ တံတားကဲ့သို့ ဆက်နွယ်ရသည်။ မှီခိုခံသွားကောင်းနေသ၍ အသေကပ်သွား အစားထိုးခြင်းကို အသုံးပြုနေကြသည်။

အရှင်နှင့်ကောင်းသလား၊ အသေကပ် အစားထိုးကောင်းသလား မေးစရာရှိနေပါတော့သည်။

(ဓိဝကမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ စက်တင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

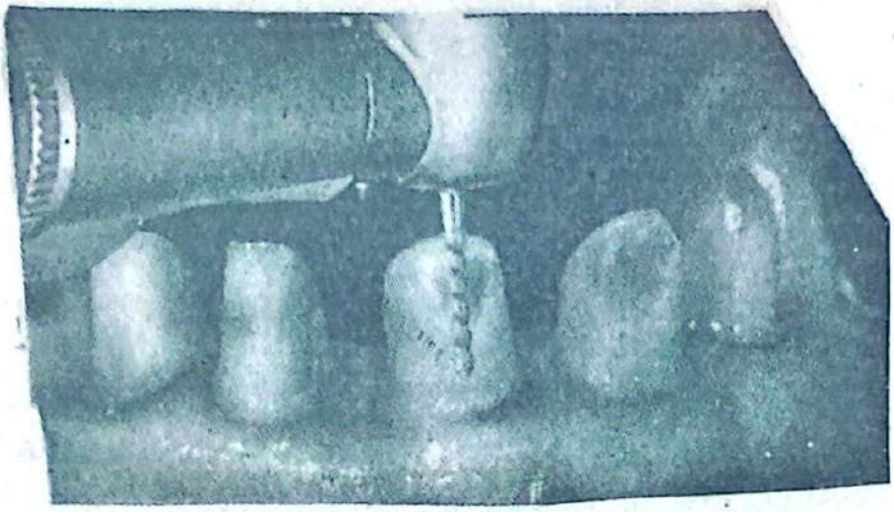
Scanned with CamScanner

သွားစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

တစ်ချိန်တစ်ခါက ဖြစ်၏။ အသက် (၅၀) ခန့်ရှိသော အဒေါ်ကြီး တစ်ယောက် စာရေးသူထံလာပါသည်။ သူပြောဆိုသော စကားကြောင့် ပြုံးမိပါသည်။ ရယ်မောစရာဟူ၍ မသတ်မှတ်ပါ။ သိလို့မေးတာလား? မသိလို့မေးတာလား? ဟူ၍ပင်။ သူမေး၍ ပြောဆိုသော စကားမှာ, 'ဆရာ! ကျွန်မ အမေက ကျွန်မကို အံကပ်အမွေပေးခဲ့လို့ ကျွန်မ အဲဒါကို ပြန်စိုက်ချင်တယ်၊ ရနိုင်မလား?တဲ့။

လူတော်တော်များများသည် သွားစိုက်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် နားလည်ကြပါသည်။ သစ်ပင်စိုက်လျှင် မြေကြီးတူးဆွ၍ စိုက်ရသည်။ ရေလောင်းရသည်။ ပြုစုရသည်။ လွယ်ကူလှပေသည်။ သွားစိုက်လျှင် သွားဖုံးတူးဆွ၍ မရနိုင်ပါ။ ခေတ်မီနည်းစနစ်များရှိပါသည်။ သွားစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ သွား၏ အရွယ်အစား၊ အကြီးအသေး၊ ပေါက်ပုံအနေအထားအရ မျက်နှာအချိုးအစားနှင့်လိုက်လျောညီထွေရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မွေးရာပါ သဘာဝသွားသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner



သွားသည် မျက်နှာ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် အလှကို ပုံဖော်ပါသည်။ စားသောအစာ မာသောအစာ၊ ပျော့သောအစာ၊ ကြီးသောအစာ၊ သေးသော အစာ စသည်ဖြင့် မျိုးစုံလင်စွာရှိပေသည်။ ယင်းအစာများကို ပါးစပ်တွင်းမှ အစာအိမ်တွင်းသို့ အရှိကိုအရှိတိုင်း မျိုချ၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အစာအိမ်သည်လည်း မချေဖျက်နိုင်ပေ။ သွားသည် အစာကျေညက်ရန်အတွက် ကိုက်ခြင်း၊ ဝါးခြင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါသည်။ အသံအနေအထား ပီသမှုကို အထောက်အကူ ပြုစေသည်။ 'ရေဘူးနှင့်ဖိနပ်မပါ ခွေအခါမှ သိရပါမည်။' **'ပါးစပ်ထဲမှာ သွားမပါ၊ ဝါးခါမှ သိရပါမည်။'** သွားမရှိသောသူသာလျှင် သွားရှိခြင်းတန်ဖိုးကို သိကြပါသည်။ **'ခလုပ်ထိမှ အမိတ'** **'သွားနုတ်ပြီးမှ နောင်တရ'** ဆိုသကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်၏။ စိုက်၍ ရသည်ဟုဆိုသော်လည်း အတုဟာ အတုပင်ဖြစ်၏။ အစစ်သည် အစစ်သာဖြစ်၏။ အတုနှင့်အစစ်မှာ ကွာခြားမည်ဖြစ်၏။

သွားစိုက်ခြင်း

သွားစိုက်သည်ဆိုသည်မှာ မူလတည်ရှိနေသော နေရာမှလျော့ သွားသော သွားနေရာ (နုတ်ထား၍ဖြစ်စေ၊ မပေါက်၍ဖြစ်စေ၊ ပုံစံ ပျက်နေ၍ဖြစ်စေ) သို့မဟုတ် မူလသွား၏ ပုံစံအတိုင်း ပြန်လည်ထုလုပ်ပြီး တပ်ဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားစိုက်ရာသွင် 'အရှင်စိုက်ခြင်း' 'အသေစိုက်ခြင်း' ဟူ၍ အရပ်သုံးစကားအရ လွယ်ကူစွာ ပြောဆိုကြပါသည်။ သွားစိုက်ရန်အတွက်

ကြောက်စရာတစ်ခုအနေနှင့် မှတ်ယူရန် မလိုအပ်ပေ။ လူတွေကြောက်သော အရာသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ အမြင့်နေရာ၌ တည်ရှိခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည်လည်း ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရစေသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ကိရိယာများသည် ဓား၊ အချွန်၊ စက်ပစ္စည်း၊ မော်တာ၊ ပလာယာစသည့် ကိရိယာတို့ဖြစ်ရာ အမြင်နှင့်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားကြ၏။

A person without many teeth looks old.

အရာရာတိုင်းမှာ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး၊ ရှိမြဲဓမ္မတာတည်း၊ မရှိတော့လည်းရှိတာကို သုံးရပါသည်။ မရတော့လည်း ရနေတာကို လုပ်ရပါသည်။ အကောင်းဆုံးကို မျှော်မှန်းကြပါသည်။ ကောင်းတာကိုပဲ ခံစားချင်ပါသည်။ ကောင်းတာကိုပဲ စားချင်ပါသည်။ သွားကို ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးကိုသာလျှင် ဖြစ်ချင်ကြပါသည်။

With a new set of plastic 'false teeth', the same person looks and feels much younger.

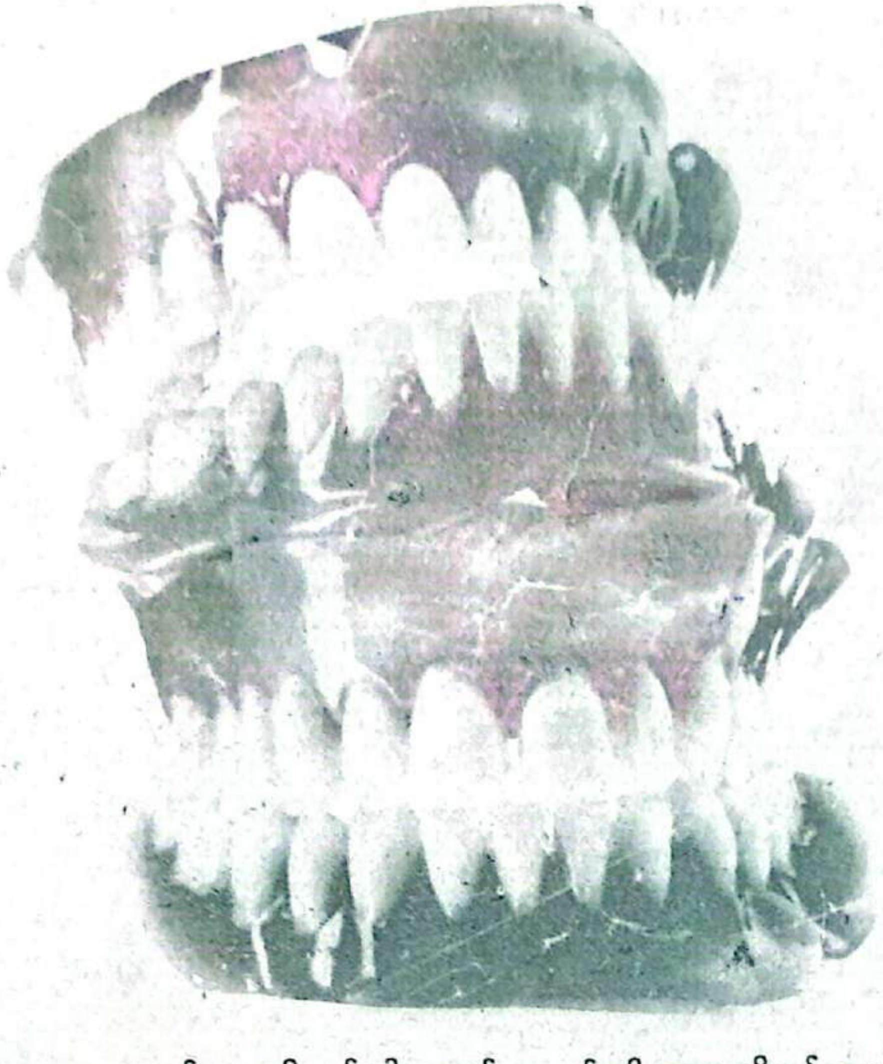
Scanned with CamScanner

ဘာလို့စိုက်ရတာလဲ?

'သွားဘာလို့ စိုက်တာလဲ?'ဟု မေးလာလျှင် 'သွားမရှိလို့ ပြန်စိုက်တာပါ'ဟူ၍ ပြန်လည်ဖြေရပေမည်။ သွားစိုက်ခြင်း၏ အကျိုးကို သိခြင်းသည် သွားစိုက်ရသည့်အကြောင်း ဖြေခြင်းဖြစ်၏။ ရှေ့သွားများသည် လျှပ်တပြက်ကြည့်ကြည့် သေသေချာချာကြည့်ကြည့် မျက်နှာ၏ အချိုးအစား ဘယ်ညာညီညာမှုနှင့်အလှကိုဖော်၏။ 'အလှဟူသည် ကြည့်သောသူ၏ မျက်လုံးထဲတွင်ရှိ၏' (BEAUTY IS IN THE EYE OF BEHOLDERS) ကြည့်သောသူ၏ မျက်လုံးထဲတွင် သွားသည် ထင်ပေါ်နေသောအရာဖြစ်၏။ 'ယုန်သွား'လို့ စကားပမာ ဆင်ဆင် 'ကြွက်သွား'လို့ပဲဆိုဆို၊ 'ဘီလူးသွား'လို့ပဲ ပြောပြော၊ 'ပုလဲသွား'လို့ပဲ ညွှန်းညွှန်း တစ်မျိုးတစ်ဘာသာ လှကြပါသည်။ ယင်းအလှကို စိုက် သွားသည် ပြန်လည်လှပနိုင်ပါသည်။ ရှေ့သွားသည် ကိုက်ဝါးရန်အတွက် ကောင်းပါသည်။ ဖြတ်တောက်ရန်အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။ ရှေ့သွား စိုက်ခြင်းဖြင့် ယင်းအချက်တွေကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

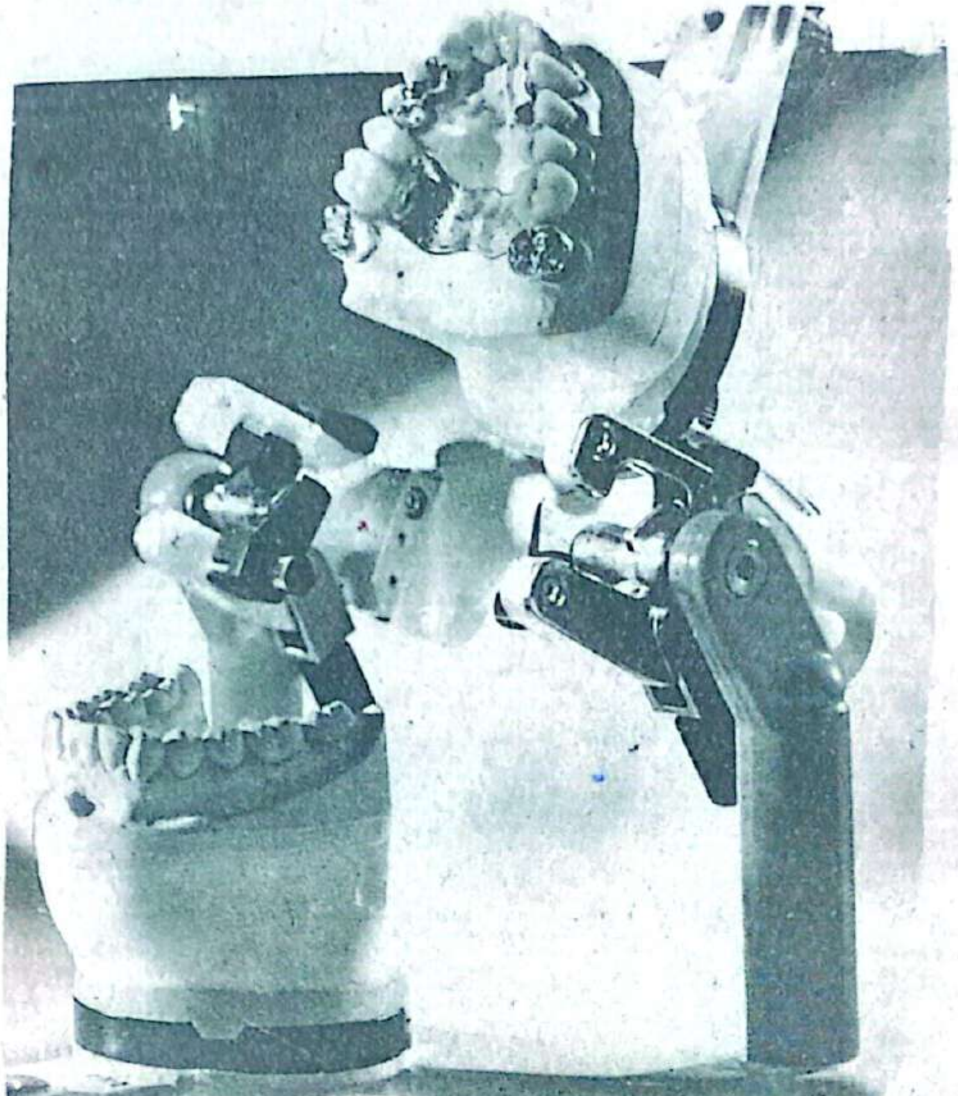
ရှေ့သွားတို့သည် စကားပြောရာတွင် အသံရွတ်ဆိုမှုကို ပီသစေပါသည်။ အဆိုတော် သီချင်းဆိုလျှင် အသံထွက်မှားလျှင် ရီစရာဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ပေးရသော (အထူးသဖြင့် ပြောဆိုရသော ဘာသာ (Language) ဆရာသည် အသံထွက်မပီသလျှင် ကျောင်းသား ဒုက္ခရောက်မည်။ ယင်းပြဿနာတွေကို သွားစိုက်ခြင်းက ဖြေရှင်းပေး၏။ အံသွား (သို့) နောက်သွားသည်

ရှေ့သွားကိုက်ဖြတ်ပြီး အစာကို ကျေညက်အောင် ချေပေးရသည်။ ဝါးအားကောင်းမှ အရသာကို ခံစားနိုင်မည်။ အံသွားမရှိလျှင် မည်သည့် သွားဖြင့် ဝါးမည်နည်း၊ စိုက်သွားသည် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အားရပါးရ ဝါးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် 'ကြာကြာ ဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်' ဟူ၍ရှိ၏။



အောက်သွားမရှိလျှင် ဝါးချေရန်အတွက် ထိတွေ့မှု လိုအပ်လာပါသည်။ နုတ်၍ထားသော သွားနေရာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရှိသွားသည် အစားထိုးရန် ရှည်ထွက်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အောက်သွားကို နုတ်လျှင် အပေါ်သွားသည် ရှည်ထွက်လာ၍ အပေါ်သွားကိုနုတ်လျှင် အောက်သွားသည် ရှည်ထွက်လာပါသည်။ ထို့အတူ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ သွားများသည်လည်း

နုတ်ထားသော သွားနေရာသို့ ယိုင်လာပါသည်။ သွားယိုင်လာရာမှ သွားကျဲလာပါသည်။ သွားစိုက်ခြင်းဖြင့် ယင်းအန္တရာယ်များ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။ သွားမစိုက်၍ သွားရှည်ခြင်း၊ သွားယိုင်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားကျွတ်ခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်း၊ သွားပြန်လည်စိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့အားလုံးကို သွားစိုက်ခြင်းက ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အတုသာအတုဖြစ်၍ အစစ်သည် အစစ်ဖြစ်၏။



အရှင်စိုက်ပြီဆိုတော့

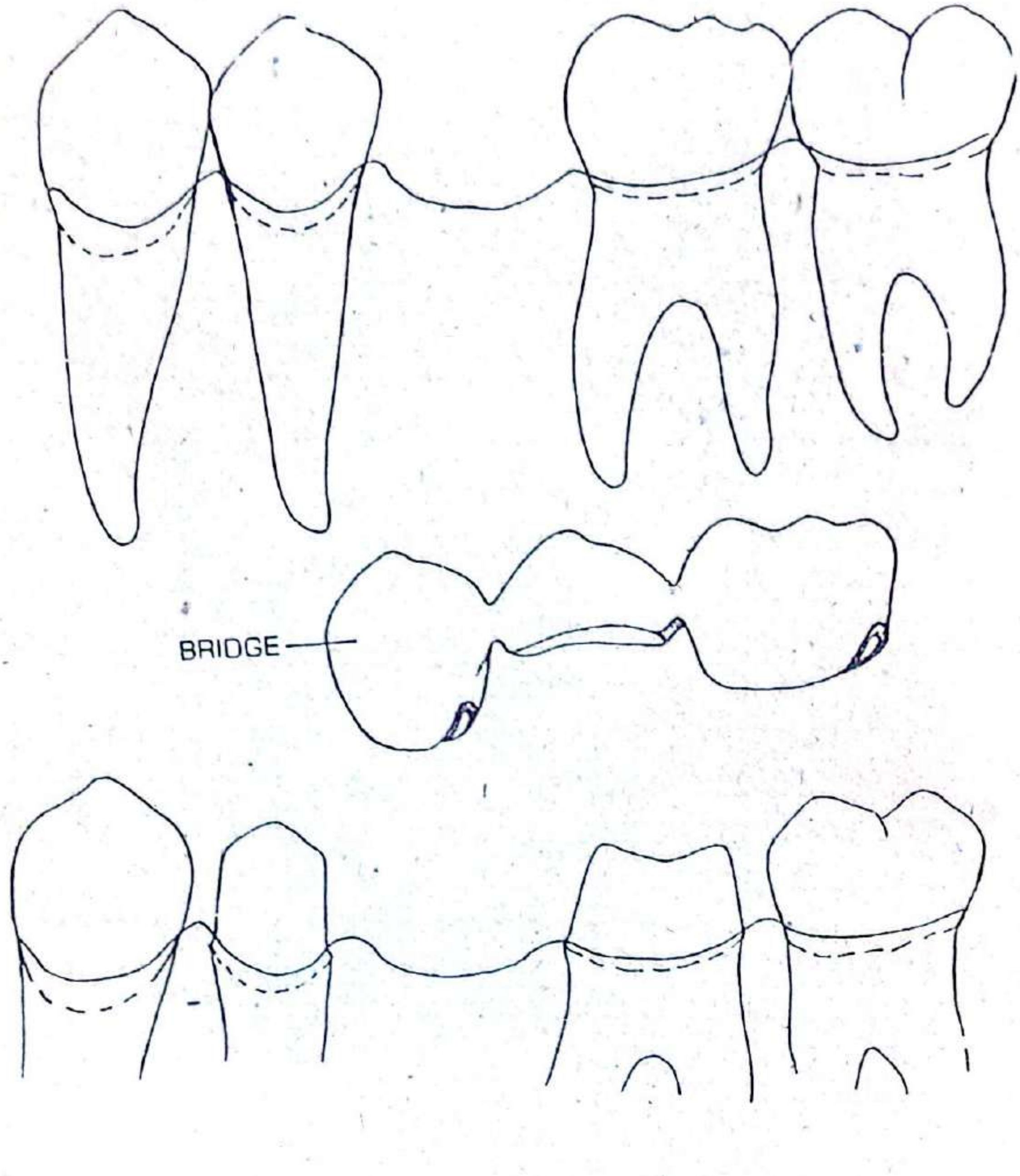
'အရှင်စိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?' "နဂိုမွေးရာပါ သွားတွေကို ပြန်စိုက်ပေးတာလား?" "အရှင်စိုက်တယ်ဆိုတာ နာသလား?" သို့လော သို့လောနဲ့ သိချင်ကြပါသည်။ မေးလည်းမေးကြပါသည်။ နာခြင်း သွေးထွက်ခြင်းမရှိပါ။ အရှင်စိုက်ခြင်းသည် အစားထိုးသွားကို ပြန်လည် ထုတ်ယူသွင်းနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်၏။ အပေါ်သွား အောက် သွား လုံးဝမရှိသော အခြေအနေကို ပြန်လည်စိုက်ထားခြင်းကို 'အံပုံ' ဟုလည်းကောင်း၊ 'အံကပ်'ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အာခေါင်တွင် ကပ်ထားရသောကြောင့် 'အာကပ်'ဟုလည်းကောင်း၊ ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ ဆေးပညာ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် သွားလုံးဝမရှိသော အံကပ်ကို (FULL/FULL DENTURE) ဖူးဖူးဒန်ချာဟု လည်းကောင်း၊ သွားအချို့ ဆက်လက် တည်ရှိသော အံကပ်ကို (Partial Denture) ပါရှယ် ဒန်ချာဟု လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုပါသည်။ သွားလုံးဝမရှိလျှင် ပါးစပ်တွင်း မလှုပ်မရှား၊ တည်ငြိမ်စေရန် လျှာအလေ့အကျင့် တံတွေးတို့က ထိန်းသိမ်းပေး၏။ သွားကျန်ရှိလျှင် ယင်းသွားတို့ကို ကလစ် (သို့) ဝါယာကြိုးတို့ဖြင့် ထိန်း၏။ အချို့ ရယ်မောလျှင် ငွေရောင်ကလစ်များကို ပါးစပ်တွင်း၌ ရှိနေသည်ကို မြင်ဖူးပေလိမ့်မည်။ အလှအပ ဦးစားပေးသူများသည် ဤကဲ့သို့ ငွေရောင်ကို အမြင်မခံလိုကြပေ။ အံကပ်တစ်ခုသည် တည်ငြိမ်အောင် မထိန်းထားနိုင်လျှင် လှုပ်နေမည်။ လှုပ်နေလျှင် အစာကို ကြိတ်ဝါးခြင်း၌ အထောက်ကူမပြုဘဲ စိတ်အနှောင့်ယှက်တစ်ခုအနေနှင့် ခံစားနေရမည်။

အရှင်စိုက်ခြင်းသည် သွား၏ မူလပုံစံအတိုင်း အရန်သင့်ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သောသွားကို အသုံးပြု၍ စိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းသွားသည် အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံစံ၊ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်၊ တရုတ်ကလာသော သွားကို မြန်မာပြည်တွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု၏။ အခြားသော နိုင်ငံထွက်ပစ္စည်းများလည်းရှိသည်။

အံကပ်တို့သည် ပလတ်စတစ်နှင့်အလားသဏ္ဌာန်တူသော ပစ္စည်းဖြစ်၏။ ပါးစပ်အတွင်းရှိ အာခေါင်၊ သွားဖုံးရောင်တို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ပစ္စည်းသည် သွေးကြောမျှင်သဏ္ဌာန်

ပါဝင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ လွတ်ကျလျှင် ကွဲတတ်အက်တတ်၍ သတ္တုသားဖြင့် အခြားနိုင်ငံများတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု၏။ ယင်းကဲ့သို့ အံကပ်ကို စကယ်လီတယ် ဒန်ချာ (Skeletal denture) ဟု ခေါ်ဆို၏။ အရိုးကဲ့သို့မှာ၍ ခေါ်ဆိုဟန်တူပါသည်။

အံကပ်တို့သည် တပ်ခါစတွင် တပ်၍ အသုံးမပြုချင်လောက်အောင် ကသိကအောင့်ဖြစ်ရ၏။ မကျေမနပ်ဖြစ်ရ၏။ သည်းခံရ၏။ ပါးစပ်ဟူသည်



အသားစကဲ့သို့ ခဲလုံးသေးသေး တည်ရှိလျှင်တောင် မနေနိုင်၊ အလေ့အကျင့်ရလာလျှင်မူ အံကပ်၏ ကောင်းမွန်သော လက္ခဏာနှင့် အကျိုးကျေးဇူးကို သိလာရ၏။

အံကပ်ကိုတပ် ဘယ်လိုမှတ်

အံကပ်တပ်ဆင်သူသည် မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်သကဲ့သို့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များရှိ၏။ အံကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြင်ပပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ဟူသည် သန့်ရှင်းသောပစ္စည်း၊ စားစရာတို့ကိုသာလျှင် သွင်းလိုကြ၏။ ပါးစပ်တွင်း မသန့်စင်သောအရာများရှိနေလျှင် အစာမျိုလမ်းကြောင်းမှတဆင့် အစာအိမ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

၁။ အံကပ်ကို အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးကြောပေးရမည်။

၂။ အံကပ်နှင့်ကပ်လျက် ကလစ်ရှိနေသောသွားကို တတ်နိုင်သမျှ သန့်စင်အောင်ထားရမည်။ ယင်းသွားများသည် အစာညပ်လွယ်သဖြင့် သွားပိုးစားလွယ်လင့်တကူ ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ ကျန်ရှိနေသော သွားများကို ပုံမှန်ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

၄။ အံကပ်ကို ညအချိန် အသုံးမပြုစဉ် ဖြုတ်၍ထားရမည်။ အံကပ်အောက်ရှိ သွားဖုံးသားများကို နှိပ်နယ်ပေးရသည်။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာပါသည်။ အရိုးများသန်မာလာနိုင်သည်။

၅။ အသုံးမပြုဘဲထားစဉ် စိုစွတ်သော ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထား၍ သိမ်းဆည်းရမည်။

၆။ (၆)လ တစ်ကြိမ် အံကပ်တွင်းရှိနေသော အညစ်အကြေးများ သန့်စင်ချောမွတ်စေရန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ၌ ဆေးကြောနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် သန့်စင်နိုင်သော်လည်း ချောမွတ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်။ Polident (JAPAN) နှင့် efferdent (U.S.A) တို့ကို ခွက်တစ်ခွက်ထဲ၌ ရေထည့်၍ ယင်းဆေးအနက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်သုံး၍ စိမ်ထားခြင်းသည် ဆေးကြောပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဆေးများကို လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။

၇။ ကလစ် (သို့) ချိတ်တို့ တပ်ဆင်ထားသော အံကပ်များသည် နှုတ်ခမ်း၊ လျှာတို့နှင့်ရှ၍ အနာများဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြုပြင်သင့်ပါသည်။

အသေစိုက်တော့ကော

အသေစိုက်ခြင်းသည် အရှင်စိုက်ခြင်းနှင့်မတူ။ အသေစိုက်ခြင်းသည် တပ်ဆင်ရမည့် သွားတုကို လွယ်လင့်တကူဖြုတ်၍၊ တပ်၍မရချေ။ အစမ်း တပ်ထားစဉ် ကာလတွင်းသာလျှင် ပြောင်းလဲပြုပြင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ များစွာသော သွားစိုက်သူများသည် အသေစိုက်နည်းကိုသာ သဘောကျကြသည်။ လက်ခံကြသည်။ အကြောင်းမူ အံသေစိုက်ခြင်းသည် ဖြုတ်ရ၊ တပ်ရ ကရိကထ မများ၍ ဖြစ်သည်။

အသေစိုက်ခြင်း၌ ရှေ့သွားကို စိုက်လျှင် အင်္ကျီကဲ့သို့ အပေါ်မှ စွပ်ထား၍ ဂျက်ကတ် (Jacket) စိုက်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အံသွား တစ်ချောင်းချင်း စွပ်ထားလျှင် ကက်ပ် (Cap) စိုက်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း နုတ်ထားသော နေရာအတွက် အစားထိုးရန် ရှေ့နောက်စွပ်ထားလျှင် ဘရစ် (Bridge)စိုက်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲရခြင်းသည် မြန်မာဝေါဟာရအနေနှင့် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေသော နေ့စဉ်သုံး စကားလုံးများမဟုတ်၍ဖြစ်သည်။

ဂျက်ကတ်၊ ကက်ပ်၊ ဘရစ်တို့ကို အသုံးပြု၍ စိုက်လျှင် သွား၏ မျက်နှာပြင်ကို စက်သုံး၍ ထည့်သွင်းမှု လွယ်ကူစေရန်နှင့်ကြိတ်ဝါးစဉ် ခုနေခြင်း ထောက်နေခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တိုက်စားပေးရသည်။ အမှန်စင်စစ်သည် အသေစိုက်ခြင်းသည် ကျိုးပဲ့နေသော သွား၊ ပုံစံပျက်သွား၊ အကြောထုတ် ကုသပြီးသား၊ ဖာထေး၍ မရနိုင်သော သွားတို့ကို ပြန်လည်စွပ်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော စိုက်နည်းဖြစ်သည်။ နုတ်ထားသော သွားတစ်ချောင်းနေရာအတွက် ယှဉ်နေရာ၏ ရှေ့နောက် သွားသည် ကောင်းမွန်သော သွားဖြစ်လျှင် အရှင်စိုက်ခြင်းက သင့်လျော်ပေသည်။

သွားတစ်ချောင်းလုံး ပြတ်တောက်နေသော်လည်း ယင်းသွားသည် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းမရှိလျှင် အကြောထုတ် ကုသပြီးနောက် ယင်းသွား

ထဲတွင် တိုင်ထူ၍ တိုင်ပေါ်မှ ပြန်လည် သွားပုံစံဖော် စိုက်နိုင်သည်။ စာရေးသူဆိုလိုချက်သည် မလိုအပ်ဘဲ သွားနုတ်စရာမလိုပါဟု ဆိုလိုချင်ပါသည်။ အသေစိုက်ခြင်းသည် တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် ဓာတုဗေဒ ကော်တစ်မျိုးဖြင့် ကပ်ထားခြင်းဖြစ်၍ ပြန်လည်ဖြုတ်ယူရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပေသည်။

ဘယ်ဟာကောင်းသလဲ?

"အသေစိုက်နည်းက ကောင်းသလား?" "အရှင်စိုက်နည်းက ကောင်းသလား?" "ဆေးပညာအလိုအရဖြစ်စေ၊ သွားတည်ရှိပုံ အနေအထားအရ ဖြစ်စေ၊ သွားတည်ရှိပုံ အနေအထားအရဖြစ်စေ မည်ရွေ့မည်မျှ မည်သို့ ကောင်းပါသည်၊ လုပ်သင့်ပါသည်ဟု ပြောဆိုကြားလည်း ကာယကံရှင်က မလိုက်နာလျှင် အချည်းနှီးတည်း၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေး (Dental Health Education) ဗဟုသုတခံယူမှု၊ နားလည်မှုနဲ့ သက်ဆိုင်နေပေသည်။

သွားစိုက်မည့်သူ၏ ဆန္ဒနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ဆန္ဒနည်းပါးလျှင် လက်ခံနိုင်မှုနည်းပါးပေမည်။ လက်ခံနိုင်မှု နည်းပါးလျှင် အောင်မြင်မှု နည်းပါးမည်ဖြစ်၏။ ယေဘူယျအားဖြင့် နုတ်ထားသော သွားများနေလျှင်မူ အရှင်စိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အသေစိုက်ရမည့် အောက်ခံ သွားသည် လှုပ်နေလျှင် သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်နေလျှင် အသေစိုက်လိုပါသော်လည်း စိုက်၍မရနိုင်ပေ။ သွားတည်ရှိပုံ အနေအထား၊ ကိုက်ဝါးမည့်အား၊ သွားဖုံး အနေအထား၊ သွားစိုက်မည့် သူ၏ အသက်၊ နုတ်ထားသော သွားအရေ အတွက်တို့ပေါ်တည်၍ သွားစိုက်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက် အမျိုးမျိုးချရမည်ဖြစ်သည်။ သွားစိုက်သူ၏ သဘောကျကျေနပ်မှုနှင့်ခံတွင်းရောဂါ ရေရှည် ကင်းရှင်းနိုင်သည့် သွားစိုက်ခြင်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံး သွားစိုက်နည်းကို ရွေးချယ် ပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

သွားစိုက်ပစ္စည်း အမျိုးအစား

လူတော်တော်များသည် သတ္တုနှင့်ခန္ဓာကိုယ် အသုံးအဆောင် လက်ဝတ် ရတနာတို့ကို မြင်လွယ်သော နေရာ၌သာလျှင် အဖိုးတန် ကြာရှည်ခံပစ္စည်းကို ဆင်မြန်းကြသည်။ အသုံးပြုကြသည်။ ပါးစပ်တွင် အဖိုးတန် ကြာရှည်ခံပစ္စည်းကို

အသုံးမပြုကြချေ။ မြန်မာပြည်တွင် လက်ရှိအသုံးပြုနေသော သွားစိုက်ပစ္စည်းအများစုသည် အခရိုင်လစ် (Acrylic material)ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ယင်းပစ္စည်းသည် ပလတ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ ယင်းပစ္စည်းသည် အခြားသောနိုင်ငံများအတွက်မူ ယာယီသုံး ပစ္စည်းများသာဖြစ်ကြသည်။

ယခင်က အသုံးပြုသော အဖိုးတန်၊ ကြာရှည်ခံပစ္စည်းသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံးအနေနှင့် ရွှေဖြစ်သည်။ ရွှေသည် ခံတွင်းနှင့်ဓာတ်တည့်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူနှင့်တည့်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်သော်လည်း ပြောင်းလဲသွားခြင်းမရှိ ယခုအခါတွင် ရွှေအစား အခြားသောသတ္တုကိုအစားထိုး သုံးစွဲလာပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို ကိုဘော့ ခရိုမီယမ် (Cobalt chromium)ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းသတ္တုသည် ပါးစပ်တွင် ဓာတ်ပြုခြင်းမရှိပေ။ ဓာတ်ပြုသည်ဆိုသည်မှာ သတ္တုနှင့် ပြင်ပပစ္စည်း ပေါင်းစပ်၍ အောက်ဆိုဒ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအောက်ဆိုဒ် ထွက်လာခြင်းသည် အရသာကို ပြောင်းလဲစေသည်။ အချို့သော မြန်မာဆေးများသည် သတ္တုဓာတ်ပါဝင်သည်။ ဓာတ်ပြုခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်သည်။ သွေးအားနည်းရောဂါ (Aplastic Anaemia) ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကိုဘော့ခရိုမီယမ်သည် ရွှေထက် ၂ ဆ မာသည်။ ရွှေထက် ၂ ဆ ပေါ့သည်။ ဈေးနှုန်းအနေနှင့်နှိုင်းဆလျှင် အဆ ၆၀ သက်သာသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဘော့ခရိုမီယမ်သတ္တုသည် သွားစိုက်သူများအတွက် ပေါ့ပါးခိုင်ခန့် ပါးလွှာသော သတ္တုဖြစ်သည်။ သို့သော် ရွှေကဲ့သို့ ပြန်လည် ထုတ်ယူရောင်းစား၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ မြန်မာပြည်တွင် ကိုဘော့ခရိုမီယမ် သတ္တုဖြင့် အသုံးပြုစိုက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ မဝေးကွာသောကာလတွင်မူ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို ပြန်လည်ဖြုတ်ယူရန် ခက်ခဲသော်ကြောင့် အသေစိုက်ရန်အတွက် မသင့်လျော်ပေ။

အခြားသော နိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုနေသည့် သတ္တုများမှာ Nikel Chromium Silver Palladium, Titanium, Vitallium တို့ဖြစ်ကြသည်။

ရှေ့သွားအတွက်မူ ပလတ်စတစ်သွားအပြင် ကြွေသားဟုခေါ် သော ပေါ်ဆီလိန်း (Porcelain) နှင့်ပြုလုပ်ရနိုင်ပါသည်။ ကြွေစိုက်ခြင်းသည် အရောင်ကောင်းမွန်သည်။ သွားတိုက်၍ မပွန်းနိုင်။ တာရှည်ခံနိုင်သည်။

Scanned with CamScanner

အဝါးခံနိုင်သည်။ အရောင်ပြောင်းလဲသွားခြင်းမရှိပေ။ အမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ ရှင်းလင်းရခြင်းဖြစ်သည်။

ခေတ်မီသွားစိုက်နည်း

ကောင်းနေသော သွားများကို မနုတ်ပါ။ သွားဖုံးကို ကုသပါသည်။ ဆိုးနေသော ပုံ့နေသော၊ နာနေသော သွားကို အကြောထုတ်ကုသနည်းဖြင့် ကုသပါသည်။ အကြောထုတ် ကုသပြီး သွားတွင်းသို့ ဝက်အူကဲ့သို့ ရစ်၍ သံလိုက်ထည့်ပါသည်။ အံကပ်ထဲတွင် သံလိုက် ထည့်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ခိုင်မြဲအောင် သံလိုက်အားနှင့် ဆွဲယူထားသည်။ သွားအားလုံးကို နုတ်ပြီး စိုက်ခြင်းသည် ကြိတ်ဝါးခြင်းကို အားမရ၊ အရသာရှိသည်ဟုမထင်၊ ဤကဲ့သို့ မနုတ်ဘဲစိုက်ခြင်းသည် ဝါးအား၊ စားအား ကောင်းမွန်သည် နုတ်ထား၍ အရိုးနိမ့်ဆင်းခြင်းမျိုး မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်။

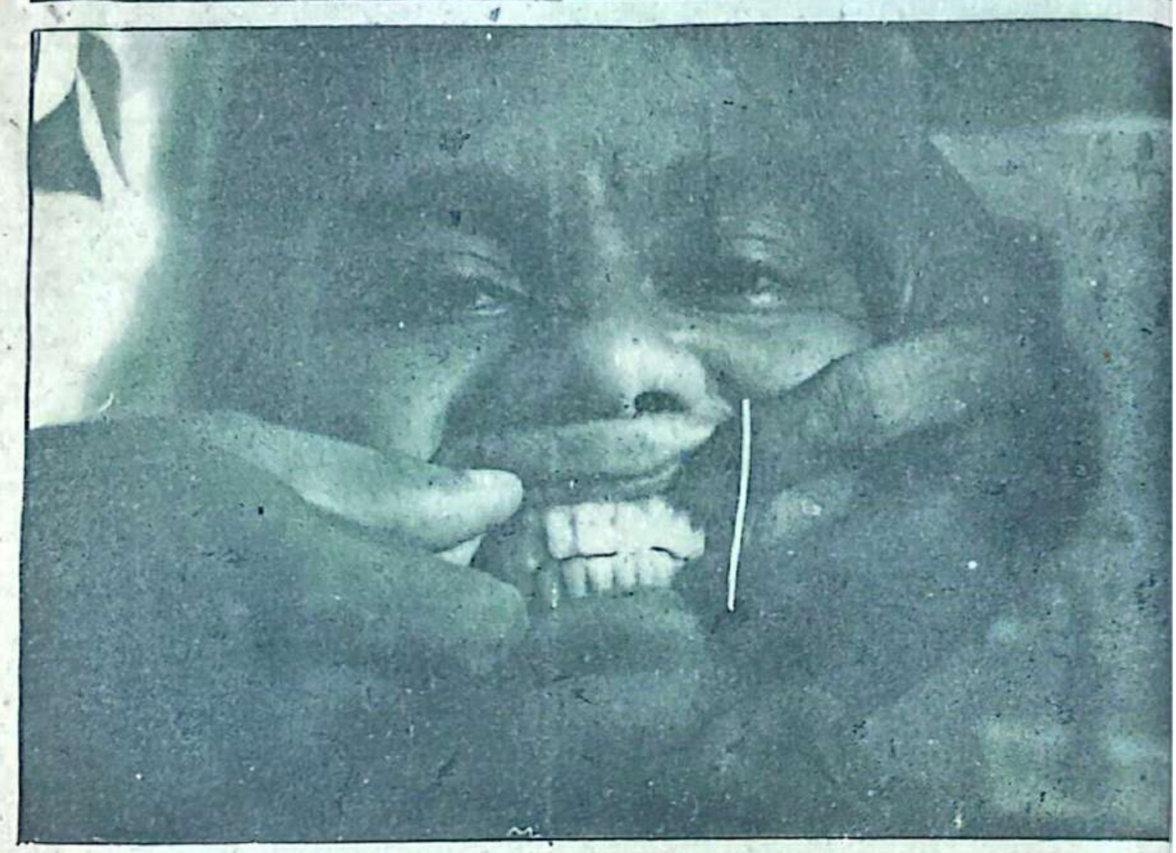
နောက်တစ်နည်းမှာ အရိုးထဲသို့ အရိုးနှင့်ဓာတုဗေဒ သဘာဝ တူညီသော သတ္တုကို ခွဲစိပ်ပြီးထည့်၍ စိုက်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ ပြင်ပသတ္တုပစ္စည်းကို အရိုးထဲသို့ ထည့်သွင်းစိုက်ခြင်းသည် အချို့ကား အောင်မြင်ကြသည်ဟုဆိုစေ အမြဲတမ်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နေရ၏။ မည်သို့ဆိုစေ စမ်းသပ်ဆဲကာလ စိုက်နည်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။

[ဤဆောင်းပါးအတွက် ဒေါက်တာ ဦးသိန်းကြူ (သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်)က ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်]

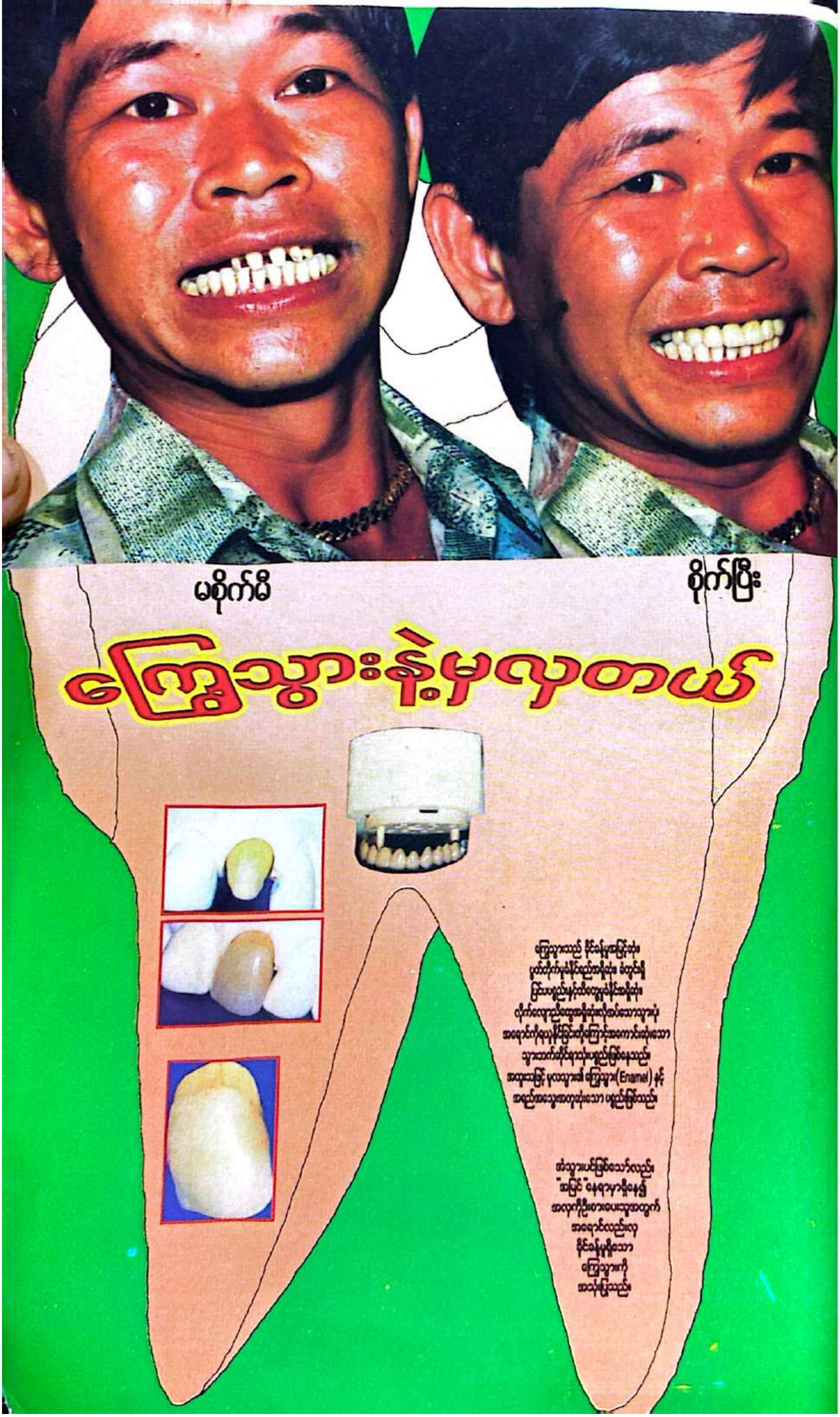
အပြုံးနောက်မှာ သွားရှိ၏

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ စက်တင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑



Scanned with CamScanner



မစိုက်မီ
စိုက်ပြီး
ကြွေသွားနဲ့မှလှတယ်
ကြွေသွားသည် ခိုင်ခံ့မှုအမြင့်ဆုံး၊
ပွတ်တိုက်မှုခံနိုင်ရည်အရှိဆုံး၊ ဓါတွင်ရှိ
ပြင်းပျစ်မှုနှင့်ထိတွေ့မှုခံနိုင်အရှိဆုံး၊
လိုက်လျောညီထွေအရှိဆုံးဖြစ်သောသွားမှာ
အရောင်ကိုရသနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့်အကောင်းဆုံးသော
သွားအတက်ဆိုင်ရာသုံးပစ္စည်းဖြစ်နေသည်။
အထူးသဖြင့် မူလသွား၏ ကြွေသွား(Enamel) နှင့်
အရည်အသွေးအတူဆုံးသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။
အံသွားပေါ်ဖြစ်သော်လည်း၊
“အမြင်” နေရာမှာရှိနေ၍
အလှကိုဦးစားပေးသူအတွက်
အရောင်လည်းလှ
ခိုင်ခံ့မှုရှိသော
ကြွေသွားကို
အသုံးပြုသည်။

ကြွေသွားနဲ့မှ လှတယ်

ဆရာခင်ဗျား ...

သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ "ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ နောက်ဆုံးပေါ် Dental Porcelainကြွေသွား"နဲ့ပတ်သက်၍ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားနှင့်ရေးသားရှင်းပြပေးစေလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ လိပ်စာထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

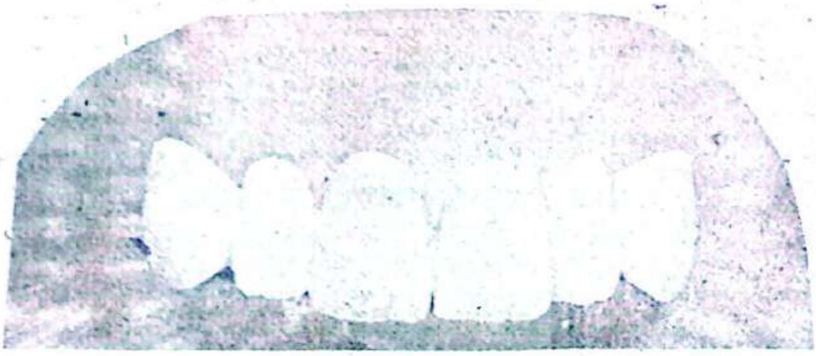
ဒေါက်တာမိုလာရှင် ...

ကျွန်မ၏ ရှေ့သွားများဟာ စိုက်သွားများဖြစ်ပါသည်။ သွားတုများမှာ သုံးကြိမ်ပြန်လည်ပြုလုပ်ရပါသည်။ အရောင်ပြောင်း၍ တစ်ခါပြန်လဲရပါသည်။ နှစ်ခါက ကျိုးသွား၍ လဲလိုက်ရပါသည်။ သွားစိုက်တိုင်း ဒီလိုဖြစ်တတ်ပါသလား။ သွားတုပစ္စည်းက ဒီတစ်မျိုးထဲရှိပါသလား။ ဆရာပြန်ဖြေကြား ပေးနိုင်ရန် တံဆိပ်ခေါင်းနှင့် စာအိတ်ထည့်ပေးလိုက်ပါသည်။

နာမည်နှင့်လိပ်စာ ချန်လှပ်ထားပါသည်။ အလားတူ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သော စာများလည်း လက်ခံရရှိပါသည်။ သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာအားလုံး ခြုံငုံ၍ ရေးသားဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ရှေ့သွားများကို အတုစွပ်ထားသူများရှိပါသည်။ သွားစိုက်သည်ဟုလည်း ပြောကြပါသည်။ ဘာသာစကား ခေါ်ဝေါ်ကွဲပြားမှုကြောင့် နားလည်မှုများလည်း ကွဲလွဲတတ်ပါသည်။ ရှေ့သွားများသည် ပါးစပ်ထဲသို့ ဝင်လာသော အစားအစာကို ပထမဆုံး ထိတွေ့ရသော နေရာများ ဖြစ်သည်။ ပိုးစားလွယ်သောနေရာသည် သွားကြားများဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် ထိခိုက်မှုဖြစ်လျှင် ရှေ့သွားများသာ ကျိုးရသည်။ ရှေ့ဆုံးသွားသည် ခုနစ်နှစ်သားမှာ စတင်ပေါက်သည်။ ငယ်စဉ် အခါဖြစ်၍ ချိုသောအစာနှင့်စေးကပ်သော အစာကို အကြိုက်ဆုံး၊ အစားဆုံးအချိန် လည်းဖြစ်သည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်စင်ရမည့် ဗဟုသုတ ခေါင်းပါးချိန်၊ သွားမှန်မှန်တိုက်ရမည့် အလေ့အထ နားမလည်ချိန်ဖြစ်၍ ဆုံးရှုံး လွယ်သော သွားများဖြစ်သည်။

ရှေ့သွားများကို ပြန်စွပ်ယူလိုက်ရခြင်းသည် သွားပိုးစားမှု လွန်ကဲ ပျက်စီးနေခြင်း၊ သွားကျဲနေခြင်း၊ သွားအရောင် မလှပခြင်း၊ သွားအနေအထား ပုံစံမမှန်ခြင်း၊ သွားနုတ်ထားခြင်း၊ သွား၏ အသက်မရှိခြင်းတို့ကြောင့်သာ မူလသွား၏ အရောင်နှင့်မတူသော ပစ္စည်းဖြင့် တပ်ဆင်စွပ်ယူထားခြင်းဖြစ်သည်။



ရှေ့သွားစိုက်ပစ္စည်း

ရှေ့သွားတု စွပ်ထားသူများသည် စိတ်တိုင်းကျသည်လည်း ရှိပါသည်။ သဘောကျသည်လည်းရှိပါသည်။ အရောင်မတူ၍တစ်မျိုး၊ မခိုင်ခန့်လို့တစ်ဖုံ၊

ပုံစံမလှလို့တစ်ခါ၊ သွားခေါနေလို့တစ်ကြိမ် စသည်စသည်ဖြင့် အဆင်မပြေသော အကြိမ်ပေါင်းများစွာနှင့် ကျေနပ်နေလိုက်ရပါသည်။ မကြိုက်သော်ရှိ၊ ကြိုက်သော်ရှိ စိုက်သွားများဟာ ဒီလိုပါလားဟုသာ ဖြေသိမ့်ခဲ့ရသည်။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေပင်။ ဆေးစားပြီးပုံ၊ ဆေး မစားမီပုံဟူ၍ ဓာတ်ပုံရိုက်ယူထားမှ သိသာပေတော့မည်။ မစိုက်မီသွားနှင့် စိုက်ပြီးသွား နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ယူမှ ကွဲပြားမှုကို သိရပေတော့မည်။ အလှဟူသည် ကြည့်သောသူ၏ မျက်စိထဲတွင် ရှိမည်ဟု ဆိုလျှင် မျက်စိထဲက အလှကို မည်သည့်အတိုင်းအတာဖြင့် တိုင်း၍ သတ်မှတ်ရမည်နည်း။ တစ်ယောက်က ကြည့်လှသည်။ တစ်ယောက်က မလှပါဟုဆို၏။ Look at dental aesthetic ဟူသော စာအုပ်ထဲတွင် ဖတ်ရဖူးသည်။ 'အိမ်ဝယ်ဖို့ မကြိုးစားဘူး၊ သွားလှဖို့ ကြိုးစားကြသည်' ဟူသော အနောက်နိုင်ငံများ၏ သွားအလှ အလေးအထားမှုကို သိလိုက်ရသည်။ ဆန္ဒရှိရာ အားသန်ခြင်းပင်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများစု တပ်ဆင်စိုက်ယူထားသည့် ရှေ့သွားသည် ပလတ်စတစ်ကဲ့သို့ Acrylic Resin ဖြစ်သည်။ ယခင် အလှကို ဦးစားမပေးစဉ်က သွားမပျက်စီးရေးကို ဦးစားပေးကြသည်။ ရွှေများ သတ္တုစပ်များ၊ အလူမီနီယမ်များ၊ ငွေများဖြင့် ကွပ်ယူကြသည်။ ကြာရှည်ခံနိုင်ရေးကိုသာလျှင် ဦးစားပေးကြသည်။ မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုလ်လေ့ရှိသော အလုပ်များတွင် သချိုင်းစောင့်များသည် မြေမမြှုပ်မီ လူသေ၏ ပါးစပ်ကို ရွှေရှိမရှိ ဖြဲကြည့်ကြသည်။ ကျန်ရစ်သူမိသားစုများသည် သေဆုံးသူ၏ ပါးစပ်ထဲမှ ရွှေသွားများကို ဖြုတ်မယူကြပါ။ သချိုင်းမြေမြှုပ်သူများက ဖြုတ်ယူကြလေ့ရှိပါသည်။ ယခု အသုံးများသော အက်ခရိုင်လစ်သည် သွားအရောင်နှင့်တူသော အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ လှသည်။ ကြိတ်ဝါးနိုင်သည့်နေရာမဟုတ်၍ ရှေ့သွားများအတွက် အသုံးဝင်သည်။ လုပ်ရသည်မှာ လွယ်ကူသည်။ **ငွေကြေး အကုန်အကျ သက်သာသည်။ ပေါ့ပါးသည်။ ခိုင်ခန့်မှု အားနည်းခြင်း၊ ကိုက်ဝါးမှု ဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်မှု ဒဏ်ခံနိုင်ရည်စွမ်း နည်းပါးခြင်းတို့သည် အက်ခရိုင်လစ်၏ ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည်။ အလင်းဖောက်နိုင်၍ အရောင် ပြောင်းလဲမှု၊ မညီညာမှုကို သိသာလာခြင်းဖြစ်သည်။**

အချို့သောသူများမှာ အံသွားများမရှိကြ။ ရှေ့သွားကိုသာ ဦးစားပေးကြသည်။ မည်မျှပင် အကောင်းဆုံးသော ပစ္စည်းဖြစ်လင့်ကစား ရှေ့သွားကို

အားပြု၊ အသုံးပြုများသဖြင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်း မရှိနိုင်ချေ။ ရှေ့သွား၏ တာဝန်သည် ကိုက်ဖြတ်ရန် မျက်နှာအလှပေါ်ရန် စကားပြောဆို အသံထွက်ရှုတ်ဆို ပီသရန် အတွက် အားကိုးရသည်။ အသုံးဝင်သည်။ တာဝန်လွဲမှား အသုံးပြုမှုသည် ပျက်စီးမှု မြန်ဆန်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းအမျိုးအစား အခေါ်အဝေါ်တူသော်လည်း နိုင်ငံကွာ၍ ခိုင်ခန့်မှုသည်လည်း ကွာခြားနေပေဦးမည်။

ကြွေသား

ကြွေသား (Dental Porcelain) ကို စိုက်သွားအဖြစ် နိုင်ငံများစွာ အသုံးပြုကြသည်။ အက်ခရိုင်လစ် အမျိုးအစားသည် သူတို့နိုင်ငံအတွက် ယာယီသုံးဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကြာရှည်သုံးအဖြစ် ယူဆသုံးနေကြသည်။ **ကြွေသားသည် ကမ္ဘာ့နောက်ဆုံးပေါ် မဟုတ်ပါ။ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ရသော ပြင်ပပစ္စည်းအနေနှင့် အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အရည်အသွေးနှင့် အပြည့်စုံဆုံး၊ စိတ်ကူးယဉ်အချက်နှင့် ပြည့်စုံဆုံးသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။** အရာရာတိုင်းမှာ အကောင်းအဆိုး ဒွန်တွဲရှိနေသည်။ ကြွေထည်ပစ္စည်းများကို ကြည့်လျှင်လှသည်။ မာသည်။ သို့သော် ဆတ်၍ ထိခိုက်မိလျှင် ကွဲလွယ်သည်။ ကျိုးလွယ်သည်။ သာမန်အနေအထားနှင့် မကွဲနိုင်။ စိုက်သွား၊ ကြွေသား၊ အတွင်းသားများတွင် သတ္တုစပ်ထည့်ထားသည်။ သတ္တုစပ်နှင့်ကြွေသွား ရောနှောထားသည်။ **ကြွေသွားသည် ခိုင်ခန့်မှုအမြင့်ဆုံး၊ ပွတ်တိုက်မှုခံနိုင်ရည်အရှိဆုံး၊ ခံတွင်းရှိ ပြင်ပပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မှုခံနိုင်အရှိဆုံး၊ လိုက်လျောညီထွေ အရှိဆုံး၊ လိုအပ်သော သွားပုံ၊ အရောင်ကို ရယူနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးသော သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းဖြစ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် မူလသွား၏ ကြွေသွား (Enamel) နှင့် အရည်အသွေးအတူဆုံးသော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။** ကောင်းတာတွေများနေလျှင် မကောင်းတာတွေ မရှိတော့ဘူးလားဟု မေးစရာရှိလာပါသည်။ ကြွေသား စွပ်နိုင်ရန်အတွက် သွား၏ အရွယ်အစားကို အက်ခရိုင်လစ်ထက်ပို၍တိုက်စားယူရခြင်းဖြစ်သည်။ **သွားအတွင်းလွှာ (Pulp) နှင့် အနီးဆုံးကို ထိနိုင်သည်။** တစ်ဦးဖြစ်၍ နောက်တစ်ဦးဖြစ်လာမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ အကောင်းဆုံးကို

လိုချင်လျှင် အဆိုးဆုံးကို မှျော်လင့်ထားရပါသေးသည်။ ခိုင်ခန့်မှု အတိုင်းအတာသည် မူလသွားနှင့်အနီးစပ်ဆုံး တူသည်ဖြစ်၍ မူလသွားကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။

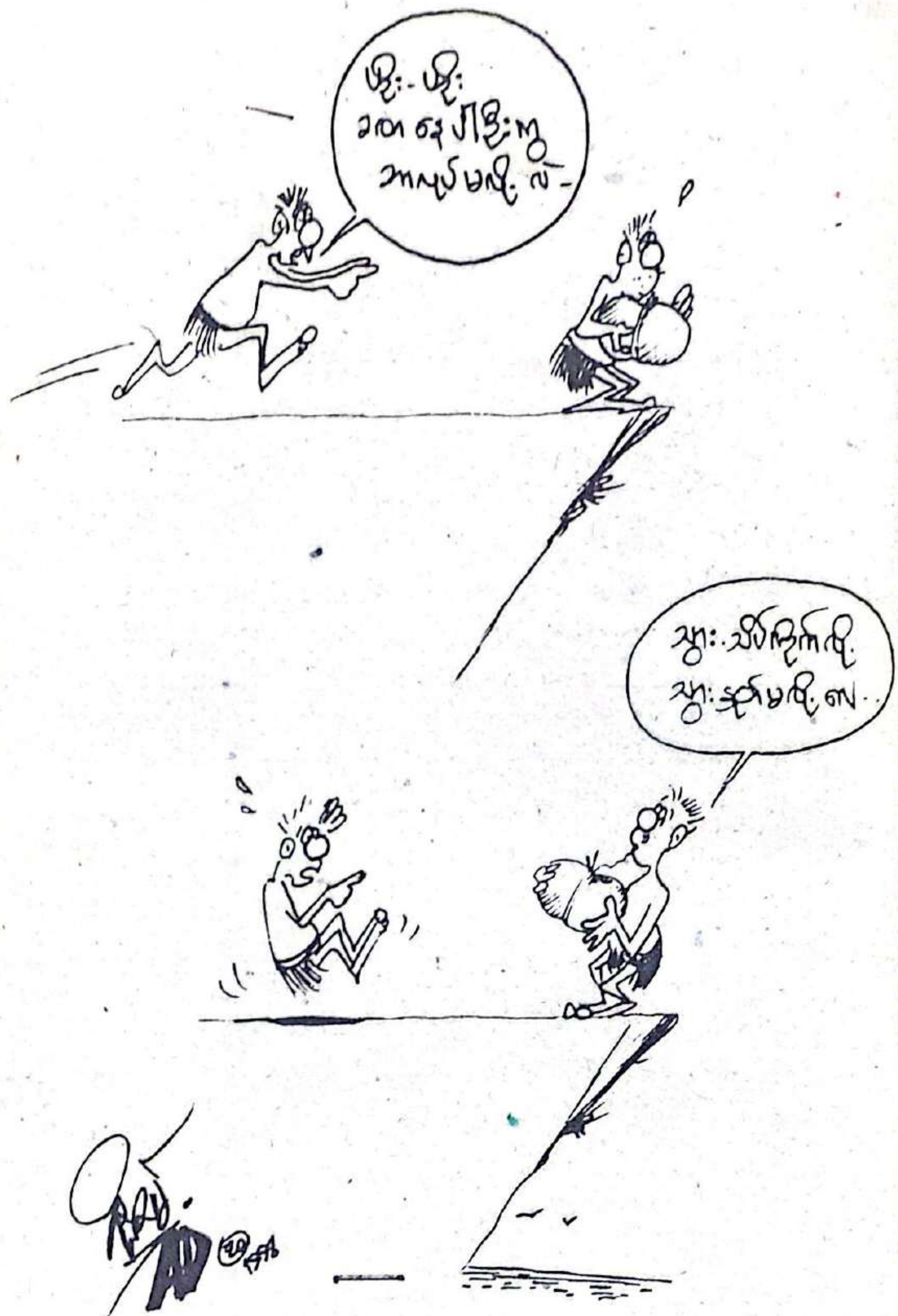
ကြွေသား ဘယ်မှာသုံး

ကြွေသွားသည် .မူလသွားနှင့် အရောင်တူ ဖွဲ့စည်းမှု အနီးစပ်ဆုံး တူညီသည်ဖြစ်၍ ပါးစပ်အတွင်းရှိ မည်သည့်နေရာမဆို အသုံးပြု၍ရနိုင်သည်။ အောက်ခံသွားမကောင်းလျှင် ကြွေသွား မည်သို့အစားထိုး အသုံး ပြုရမည်နည်း။ ထူးခြားသည်မှာ အက်ခရိုင်လစ်သည် အံသွားအတွက် သုံးရန် ကြာရှည်မခံနိုင်။ သုံးရန်မသင့်သော အမျိုးအစားဖြစ်နေလျှင် ကြွေသွားများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ **အံသွားပင်ဖြစ်သော်လည်း မြင်သော နေရာမှာရှိလျှင် အလှကို ဦးစား ပေးသူအတွက် အရောင်လည်းလှ၊ ခိုင်ခန့်မှုရှိသော ကြွေသွားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။**

မည်သို့ပင်ကောင်းစေကာမူ အတုသည်အတု၊ အစစ်သည် အစစ်သာဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ စက်တင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑


သွား..သိပ်ကိုက်လို့
သွား..နုတ်မလို့ဗျ..

သုံးမိနစ်နှင့်
ကလေးသွားကောင်းအောင်

"တိတ်ပါ သမီးလေးရယ်၊ ဘယ်နားနာသလဲ အမေကြီးကို ပြောပါဦး။ အို ဒီနားက နာတာလား၊ အမေကြီး ဆေးလိမ်းပေးမယ်နော်"

"ဦးရယ် ကြည့်ပါဦး သမီးရှေ့သွားတွေ အားလုံးမည်းနက်နေတာပဲ၊ ငုတ်တိုလေးပဲ ကျန်တော့တယ်၊ ဘာဖြစ်တာလဲ မသိဘူး"

"ဆရာ သားသားသွားတွေ ကြည့်ပေးပါဦး၊ ရှေ့နှုတ်ခမ်းလည်း ထော်နေပြီ၊ ခေါင်နေတာနဲ့တူတယ် ဆရာရယ်"

ရံဖန်ရံခါ ကလေးများနှင့် မိဘများကြားတွင် ကြားရဖန်များသော စကားလုံးများဖြစ်ကြပါသည်။ ကလေးများကို ကြည့်လိုက်လျှင်လည်း သွားများ မရှိတော့သည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ မည်သို့သော ကြောင့် သာမန်သွားများထက် ပို၍ ပျက်စီးဆုံးရှုံးရသနည်း? ကုသ၍ မရနိုင်သော သွားများဖြစ်နေပါသလား? တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သွားများ ပိုးစားခြင်းမှာ ကူးစက်နေပါသလား? ကာကွယ်၍ မရနိုင်တော့ဘူးလား?။

Scanned with CamScanner

ကလေးများ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ နာကျင်ခံစားမှုဝေဒနာသည် ဖြေရှင်းရခက်ခဲသည့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကလေးပြသည့် အမူအရာ၊ ကလေးပြောသည့်စကား လူကြီးနားမလည်ပါ။ ထို့အတူ လူကြီးပြောသည့် စကား လူကြီးပြသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကိုလည်း ကလေး နားလည်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ကလေးများ၏ ဝေဒနာခံစားရချက်သည် ငိုပြရုံသာဖြစ်သည်။ ကလေးမိဘသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်းသာဖြစ်ရသည်။

ထူးခြားသည့် သွားပိုးစားခြင်း

ကလေးများတွင် သွားပိုးစားခြင်းသည် လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် သွားပိုးစားခြင်းနှင့် လုံးဝမတူပါ။ ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် သွားပိုးစားခြင်းသည် ရုတ်တရက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ယင်း သွားပိုးစားခြင်းကို ရမ်ပန့်ကေးရီ (Rompont Caries) ဟုခေါ်သည်။ ယင်း ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှုမြန်၊ ကူးစက်မှုမြန်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဖြစ်လာလျှင်လည်း တစ်ချောင်းတည်းမဟုတ်၊ ရှေ့သွားအားလုံး မည်းနက်ငုတ်တိုပြီး သွားဖုံးထဲမြုပ်ဝင်နေသည့် အခြေအနေအထိဖြစ်သည်။ ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်တော့ပါ။ လူကြီးသွားပိုးစားခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုးစားသည့်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားခြင်းအစ

အချို့သောသူများသည် ဤကဲ့သို့ ကလေးများတွင် လျင်မြန်စွာ သွားပိုးစားရခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့ကမူ စစ်ပြီးခေတ် အီတလီတွင် အာဟာရချို့တဲ့သော ကလေးများသည် သက်တူရွယ်တူချင်းဖြစ်သော အမေရိကန်မှ အာဟာရပြည့်ဝသော ကလေးများ ထက် ပိုးစားမှုပို၍မဖြစ်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရ၍ ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း သိရပြန်သည်။ နောက်ဆုံး အဆိုအရ သိသာထင်ရှားသည့်အချက်မှာ ကလေးများ စားသုံးသည့် အစားအစာတွင် သကြားဓာတ်များသည်ကို တွေ့ရှိရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

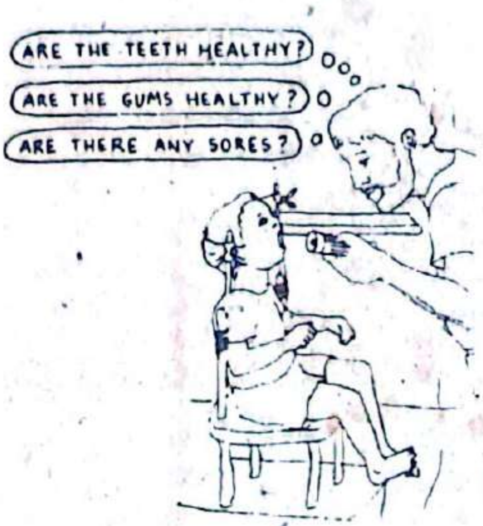
နို့ပုလင်းကြောင့်

ကလေးများ အငိုတိတ်ရန်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ပျော်စေရန်ဖြစ်စေ၊ ဆာလောင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းရန်ဖြစ်စေ၊ မိခင်နို့မတိုက်ချင်၍ဖြစ်စေ၊ နို့ပုလင်းများကို ပါးစပ်ထဲတွင် ကြာရှည်စွာထား၍ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ပိုးစားခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လေ့ ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မိခင်များသည် နေ့ခင်းပိုင်း၊ ညပိုင်းတို့တွင် နို့ပုလင်းများကို ကလေးပါးစပ်ထဲ တပ်ထားကြသည်။ ကလေးသည်လည်း နို့စို့လျက် အိပ်ပျော်သွားသည်။ နို့နှင့်သကြား ဓာတ်များသည် ရှေ့သွားများ၏ ဝန်းကျင်တွင် တွယ်ကပ်နေကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် တံတွေးစီးဆင်းမှုနည်းသည်။ ထိုကြောင့် ခံတွင်းသန့်စင်မှု နည်းနေသည်။ ပိုးစားခြင်းကို ပို၍များစေသည်။ မြန်စေသည်။ ကလေး ပိုးစားသည့်အရွယ်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ယေဘုယျ အားဖြင့် နှစ်နှစ်မှ ရှစ်နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံးဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ၁၂ နှစ်မှ ၁၉ နှစ်အတွင်း ကြီးသွားများ ထပ်မံပိုးစားမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ကလေးသွားပိုးစား လက္ခဏာများ

ကလေးများအနေနှင့် စကားမပြောတတ်သည့် အရွယ်တွင် ငိုကြွေးခြင်းနှင့် လက်ညှိုးညွှန်ပြခြင်းသည် သူတို့၏ ခံစားချက်ပင်ဖြစ်သည်။ စကားပြော တတ်သည့် အရွယ်ကလေးများသည် နာကျင်သည့် သွားကိုပြနိုင်သည်။

အစာစား၍ နာသည်၊ မစားဘဲနာသည်ဟု ပြောတတ်သည်။ ကလေးရော၊ လူကြီးပါ ဆရာဝန်ကိုပြသ၍ ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။ ကလေးများ၏ သွားများကို ကြည့်လျှင် မည်းနက်နေမည်ကို တွေ့ရမည်။ ငုတ်တိုဖြစ်နေမည်ကို တွေ့ရမည်။ ငုတ်တိုသည် သွားဖုံးအတွင်း မြုပ်ဝင်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ပြည်တည်သည် လည်း ရှိနိုင်သည်။ ရောင်လျှင်လည်း ရောင်နိုင်သည်။ သွားသည် လှုပ်လျှင်လှုပ် နေလိမ့်မည်။



ကုသမှု

အများအားဖြင့် ကလေးများအတွက် ပိုစားခြင်းသွားသည် လွန်နေ ပြီးဖြစ်သည်။ ကု၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေက များသည်။ သွားအတွင်းရှိ အကြောများ ပေါက်နေတတ်သည်။ နောက်ဆုံး အခြေအနေတွင် ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ သွားပိုးစားသည့် ရောဂါအခြေအနေတို့ပေါ်တည်၍ နုတ်ပစ် ရန်သာရှိတော့သည်။ အသက်အရွယ်အရ မနုတ်ချင်သေးလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာရန် ဆေးစားခြင်း၊ အကြောထုတ်ကုခြင်း၊ ဆေးထည့်ခြင်းစသည်ဖြင့် ကုသပေးရတော့မည်။ ရောင်နေလျှင် အရောင်ကျဆေး (ဥပမာ kimose)၊ ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေး (ဥပမာ penicillin)စားပေးရမည်။ ကုသမှုသည် မိမိဘာသာ ကုသ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အရွယ်မရောက်မီ တစ်နည်းအားဖြင့် နုတ်ချိန်မတန်မီ

သွားနုတ်လိုက်ရခြင်းသည် ကလေးအတွက် ကြီးသွားများပေါက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြီးသွား၏ အလှကိုလည်း ပျက်စေသည်။ ကလေးအရွယ်မှာပင် သွားနုတ်လိုက်ရ၍ အစာများများ မဝါးနိုင်ပါ။ ကြိတ်ဝါးမစားနိုင်၍ အာဟာရဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မိဘများသည် ကလေးငိုကြွေးသံကို မခံနိုင်၍ဖြစ်စေ၊ အလုပ်မအားလပ်၍ဖြစ်စေ မနုတ်သင့်သည့် ကလေး၏သွားကို နုတ်ပစ်လိုက်သည်လည်းရှိသည်။

သုံးမိနစ်သာ

ကလေး၏ သွားများ အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးပေသည်။ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် နေ့စဉ်သုံးမိနစ်သာ ကြာပေမည်။ အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်မျှလုပ်ရုံနှင့် ကလေးသွားများ ပိုးစားမှုနည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။

ပိုးစားမှုဖြစ်ပြီးသား သွားကို မဆိုလိုပါ။ ရေစိမ်ထားသော ဂွမ်းကို သုံးမိနစ်ခန့် သွား၏ မျက်နှာပြင်အား သန့်စင်ပွတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ရောင်နေသော သွားဖြစ်က ဆားပါသော ရေနွေးခပ်နွေးနွေးဖြင့် ပွတ်တိုက် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သွားတိုက်တံ အသုံးပြုနိုင်လျှင် အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်ခန့် အချိန်ပေး၍ သန့်စင်ခြင်းဖြင့် ထိရောက်သည့် သွားသန့်စင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးတွင် ဖလူအိုရိုက် (Fluo-ride) ပါသဖြင့် သွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဖလူအိုရိုက်ပါဝင်သော ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်များလည်း ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးရည်ဖြင့်လည်း ပလုတ်ကျင်းပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တကယ်လက်တွေ့တွင်မူ ကလေးများအတွက် အချိန်ပေး၍ လုပ်ပေးရန်မလွယ်ကူချေ။ ခလုတ်ထိမှ အမိတနေကြသူသာ များကြပါသည်။ အချိုရည်များ တိုက်ကျွေးလျှင် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှ လွဲ၍ ကျန်သော အချိန်များတွင် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ စက်တင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

ဘွားဘွားရှာ -
သုံးချောင်းပြိုင်တာ -
အဖော်ပဲ - ငါတို့တစ်ယောက်
တစ်ချောင်းစီ - နော် ...

ကလေးသွားပေါက်ရင်ဖြင့်

"သွားငုတ်တုတ်၊ လူငုတ်တုတ်"ဟု ပြောဆိုကြသည်။ ကလေးဝမ်းလျားမှောက်ရာမှ စတင်၍ ငုတ်တုတ်ထိုင်လာနိုင်သည်နှင့် သွားပေါက်လာပြီဟု ဆိုလိုရင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လာခြင်းသည် ရောဂါ မဟုတ်။ ခံစားလာရခြင်းဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လာသည့်အခါ ခံစားချက်မရှိ၊ လက္ခဏာမပြလျှင် ကောင်းသည်။ တချို့သော ကလေးအတွက် မိဘမှာ မနေသာရ။ ကလေးတစ်ယောက်၏ ပြုမူဆောင်ရွက် ခံစားရမှုသည် လူကြီးတစ်ယောက်အတွက် ဘာသာပြန်ရ ခက်ခဲလှသည်။ နားလည်ရန် မလွယ်ကူပေ။ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဝေဒနာ ကြေညာခြင်းသည် "ငိုကြွေးခြင်း"ဖြစ်သည်။ ငိုကြွေးခြင်းသည်ပင် အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးဆောင်နိုင်သည်။ ဆာလောင်၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အိပ်ချင်၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သိတတ်စ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ဝေဒနာကို ဖော်ပြချက်သည် လက်ညှိုးဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်၏ ကလေးတစ်ယောက်၏ လက်ညှိုးသည် ရောဂါရှာဖွေရေး ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တိုင်းတာသည့် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

တစ်ခါကဖြစ်သည်။ ကလေးမိခင်သည် အသက် ၃၀ ခန့်ရှိပေလိမ့်မည်။ အသားဖြူဖြူ ဝတုတ်တုတ်ဖြစ်သည်။ သူမ၏ သွားများကိုလည်း မှန်မှန်စစ်ဆေးလေ့ရှိသည်။ ပြောလျှင်ပြောသလို လိုက်နာတတ်သည်။ သွားနှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားမှုကိုလည်း ကြောက်တတ်သည်။ တစ်နေ့ ရေးကြီးသုတ်ပျာနှင့် ရောက်လာသည်။ သူ၏ ရင်ခွင်ထဲမှာ ကလေးကို ပိုက်ထားသည်။ ကလေးမှာ ၁၀ လသားသာ ရှိသေးသည်။ "သွားကိုက်လို့ ငိုနေတယ်၊ ကြည့်ပေးပါဦး" တဲ့ အံ့သြသွားရသည်။ လူ့ပြည်ကို ရောက်လာသည်မှာ လပိုင်းသာရှိသေးသည်။ ကလေး သွားပိုးစားလို့ သွားကိုက်သည်ဆိုလျှင် ဟုတ်ပါ့မလား။ သွားမပေါက်သေးသည့် ကလေးက သွားပိုးစားဖို့အတွက် ဘွတ်ကင်း (booking)များ ကြိုလုပ်ထားလေသလား။ ယတြာတောင် ချေပေးရဦးမည်။ ကလေးမိခင် ပြောပြ၍ ကလေးကို ကြည့်လိုက်သည်။ ကလေးမှာ ငိုနေသည်။ ကလေးကို မေးမြန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်။ လူကြီးကိုသာ မေးရသည်။ ပါးစပ် ဖွင့်ပေးပါလို့လည်း ပြောလို့မရ။ မိခင်ပြောသည့်နေရာကို ကြည့်မိသည်။ **သွားပေါက်လာမည့်နေရာမှာ မို့မို့မောက်မောက်လေး တွေ့ရသည်။ နီလည်းနီမြန်းနေသည်။ သွားထွက်လာမည့် အလားသဏ္ဍာန်ကို တွေ့ရသည်။** ကလေးမိခင်ကို ပြောပြရသည်။ လိုတာထက်ပိုပြီး စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှုမရှိရန်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်မိရန် မှာကြားရသည်။ ကလေးခံစားရသည်ထက် မိဘက သွယ်ဝိုက်ခံစားနေရသည်။ ဟိုဆေးကျွေးလို့ ရသလား၊ ဒီဆေးစားရမလားဟူသော "လား" ပေါင်းများစွာနှင့် မေးခွန်းများ ကြုံလာရသည်။ အမှန်စင်စစ် သွားပေါက်လာ၍ သွားဖုံး ယားလာခြင်းသာဖြစ်သည်။

ကလေးသွားပေါက်ခြင်းသည် နှစ်နှစ်အတွင်းတွင် ပြီးပြည့်စုံပါသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အောက်သွားများသည် စောပေါက်၍ အပေါ် သွားများသည် နောက်ကျပေါက်သည်။

အညာဒေသရှိ ကလေးများ သွားပေါက်လာမည့် အခြေအနေပေါ်လာပြီဆိုလျှင် မိဘများသည် ကြက်ရိုး၊ အမဲရိုးကိုက်ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းကြသည်။ လူကြီးများအတွက် အံဆုံး ထွက်မလာလျှင် ကွမ်းသီးကိုက်ခိုင်းကြသည်။ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာတစ်ပုဒ်ဆန်းပင်။ နေရာဒေသ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ရိုးရာယုံကြည်မှုဓလေ့ ကွဲပြားကြသည်။ ကုသမှုဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းမှုများ

ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ မည်သို့ပင် ကွဲပြားစေကာမူ သွားပေါက်ခြင်းသည် သွားထွက်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်၍ ဖျားခြင်း၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာ မညီမျှခြင်း၊ အရေပြားဆိုင်ရာ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု အကြောင်းတရားအတွက် သိပ္ပံနည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ချက်မရှိချေ။

သွားပေါက်ခြင်းကြောင့် အများကျူးလွန်လာသည့်အချက်မှာ သွေးသားပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုနှင့် ကလေးတစ်ယောက် လုံးပါးပါးရအောင်အထိ ကျူးလွန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သွားပေါက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးသည် သွားထွက်လာပြီး သုံးနှစ်၊ လေးနှစ်တွင် ခံစားမှုဝေဒနာအားလုံး ပျောက်သွားပြီးဖြစ်သည်။

သွားပေါက်ခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်မှုများ

(၁) သွားပေါက်လာမည့် အပေါ်ယံ သွားဖုံးကလေးများ ဘောလုံးလေးလို ဖောင်းနေတတ်သည်။ ရောင်နေတတ်သည်။

(၂) သွားပေါက်ရာမှ သွားဖုံးရောင်ခြင်းသည် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မှသည် ၁၀ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။ ကြာသည့် အခြေအနေသည် ခံတွင်းသန့်စင်မှုနှင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။

(၃) မျက်နှာနီမြန်းခြင်း (Flushing) ကို ညနေပိုင်းတွင် သိသိသာသာ သတိပြုစရာ မြင်တွေ့ရတတ်သည်။

(၄) Herpes Simplex ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး ဝင်ကောင်းဝင်လာနိုင်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ အာခေါင်၊ လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့၌ အနာလေးများ ပေါ်လာတတ်သည်။

(၅) တံတွေး ထွက်လာမှု ပိုများလာသည်။

(၆) ကလေးသည် ခါတိုင်းထက် ပို၍စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စနိုးစနောင့်ဖြစ်ရသည်။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည်။

(၇) တချို့ကလေးများမှာ လက်မစုပ်သော အကျင့်များ ဝင်လာသည်။

(၈) တစ်ခါတစ်ရံမှာ သားနံ့ရည် အကျိတ်ကြီးလာခြင်း၊ အဖုများရှိလာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ပါ ယှဉ်တွဲလာတတ်သေးသည်။

သွားပေါက်လာမည့် ကလေးတိုင်း ခံစားရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ကလေးအသက်တူသော်လည်း သွားပေါက်လာမည့် ပုံစံမတူနိုင်ပေ။ ဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ **ကြိုတင် ကာကွယ်ဖို့လည်းမလို၊ ဖြစ်လာ၍ ကုသစရာလည်း မလိုသော သဘာဝပေး ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။**

သွားပေါက်ချိန်

ကလေး သွားအရေအတွက်သည် လူကြီးသွားကဲ့သို့ ၃၂ ချောင်း မရှိပေ။ အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်ညာ ရေတွက်လျှင် အချောင်း ၂၀ သာ ရှိသည်။ ကလေးများအဖို့ သွားစောစောပေါက်လေ သွားပျက်စီးလေပင် ဖြစ်သည်။ သွားစောပေါက်ခြင်းသည် မကောင်းဟု မဆိုလိုပါ။ ကလေးတစ်ယောက်တွင် ၁၀ လ ရှိသော်လည်း သွားမပေါက်သေးသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သွားလုံးဝမပေါက်သော ကလေးများလည်း ရှိပါသည်။

ပထမဆုံး ပေါက်သောသွားသည် အောက်ရှေ့သွားများဖြစ်၍ နောက်ဆုံးပေါက်သော သွားသည် အပေါ်နောက်ဆုံးသွားဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သွားစတင်ပေါက်သောအချိန်သည် ခြောက်လဖြစ်၍ သွားနောက်ဆုံးပေါက်သော အချိန်သည် နှစ်နှစ်ဖြစ်သည်။

ပြုစုမှု

(၁) မိဘအနေနှင့်သွားပေါက်ခြင်းသည် ဘာမှမဖြစ်ပါဟု သိထား ရမည်။ သဘောပေါက်ရမည်။ လိုတာထက် ပိုမလုပ်ရ။ ကလေးအနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ နာခြင်း ခံစားရသည်ဟု လည်းကောင်း ယူဆရလျှင် စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ကျွေးနိုင်သည်။

(၂) တံတွေးထွက်ခြင်းများ၍ ရေများများ ပြန်လည်အားဖြည့် တိုက်ပေးရမည်။

(၃) သွားပေါက်မြန်စေရန် ကလေးကို သန့်စင်သော ပလတ်စတစ် ပစ္စည်းဝါးခိုင်းပေးရသည်။

(၄) နာနေသော နေရာကို ထုံဆေးလိမ်းပေးနိုင်သည်။

(၅) သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့်အခြားရောဂါပိုး ဝင်နေလျှင် ပဋိဇီဝဆေး ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

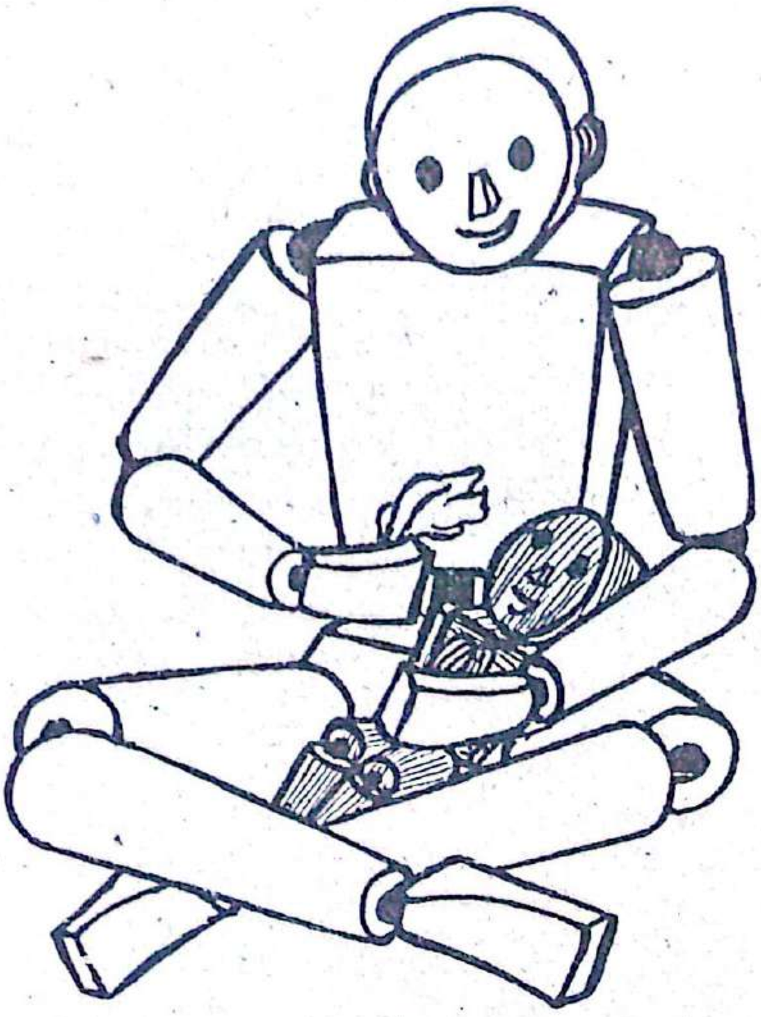
ထူးခြားစွာ သွားပေါက်ခြင်း

မွေးကတည်းကပါလာသော သွားများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အချို့ သွားများမှ မွေးပြီး ၃၀ အတွင်း ပေါ်လာသည်။ အတွေ့ရ အများဆုံးသော သွားသည် အောက်ရှေ့သွားများဖြစ်သည်။ တချို့က ကံကောင်းသည်။ တချို့ က စီးပွားရေးတိုးတက်သည်။ တချို့က ကံမကောင်းဟုဆိုကြသည်။ အယူအဆ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု မတူညီကြပေ။

သွားစောပေါက်ရသည့် အကြောင်းရင်း မရှိပေ။ ပေါက်ပြီဆိုသည်နှင့် လှုပ်ပြီး ပါလာသည်။ လှုပ်နေသော သွားသည် ကံကောင်းသည်။ ကံမကောင်း အရေးမကြီးပေ။ သွားလှုပ်နေ၍ သွေးထွက်တတ်သည်။ လှုပ်နေသည့်အတွက် အစာကျွေးရ ခက်ခဲခြင်းကြောင့် နုတ်ပစ်ရန်သာ ရှိပါတော့သည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဒီဇင်ဘာလ)

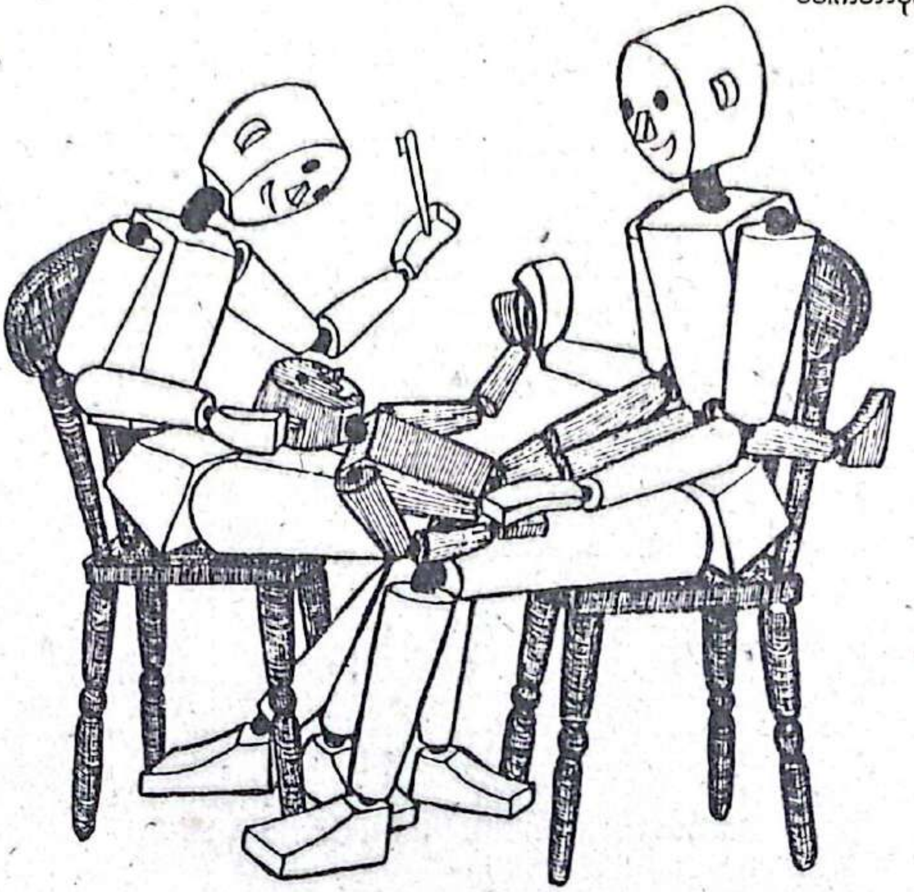
❑ ❑ ❑



ကလေး သွားတိုက်မယ်ဆိုရင်

အရွယ်ရောက် လူတစ်ယောက်အတွက် "သွားတိုက်တတ်ပါ သလား" ဟုများ မေးလာလျှင် သွားတိုက်တာ ဘာခက်လို့လဲ။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်တံရှိလျှင် တိုက်လို့ရတာပဲ။ မရှိရင် ဆား၊ မီးသွေး သုံးလို့ရတာပဲဟူ၍ ဖြေပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍များ မတိုက်တတ်ပါဘူးဟု ဖြေခဲ့လျှင်လည်း သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်စင်ရန် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ညွှန်ကြားပြသခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းကို လွယ်လင့်တကူ လက်ခံလိုက်နာပြုမူနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးအတွက် မည်သို့သန့်စင် ဂရုစိုက်ရမည်နည်း။ လူကြီး သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ကလေးသွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် လျင်မြန်လွန်းလှသည်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်။ ခလုတ်ထိမှ အမိတ၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ပျက်စီးသွားပြီဖြစ်သော သွားကို ထိန်းသိမ်း ရန် ခက်ခဲလှပေသည်၊ စကားပြောဆိုနားလည်မှု၊ ခံစားမှုဝေဒနာ ခံစားလာတတ်ပြီး နားလည်၍ သွေဖီတတ်ပေသည်။

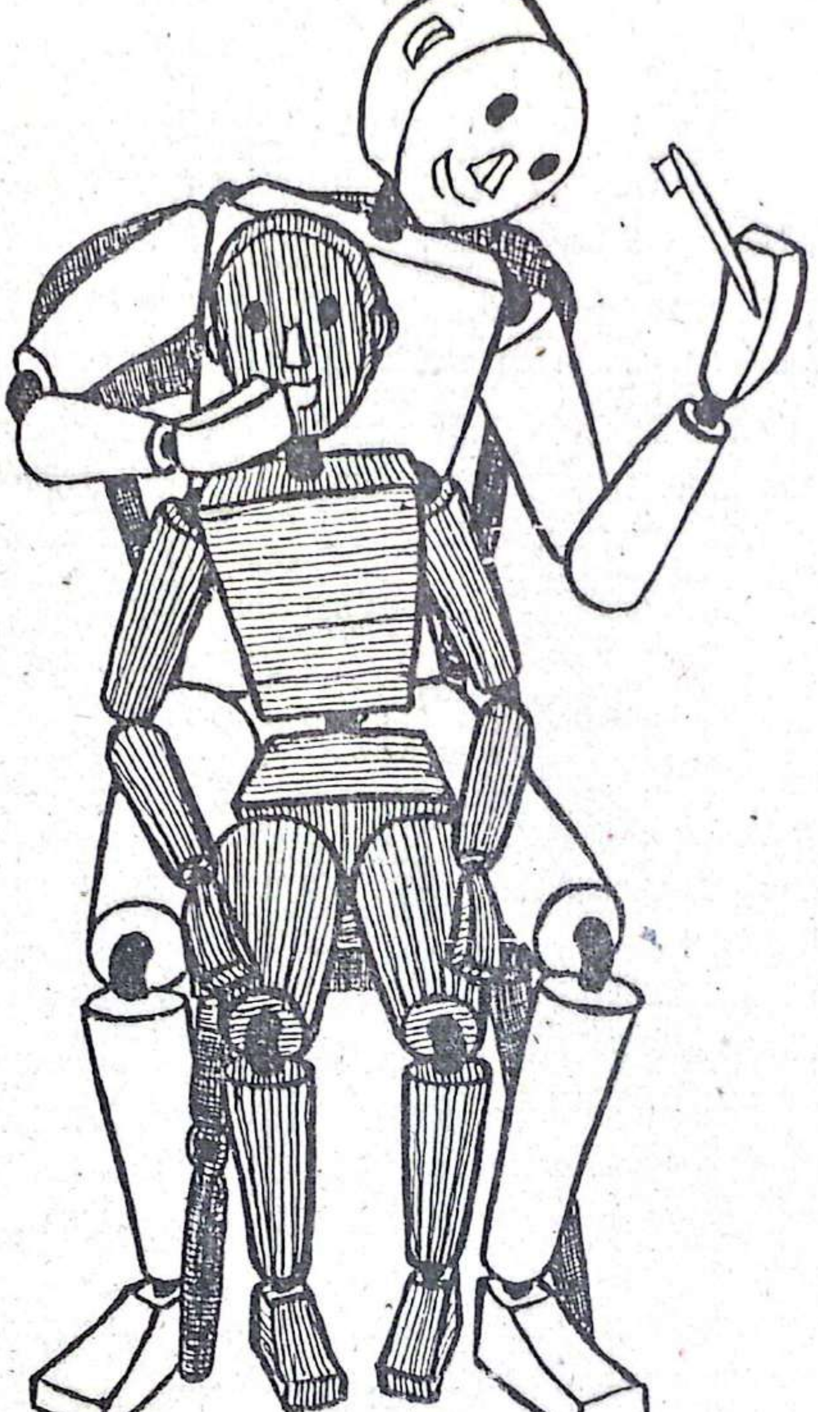


တစ်နှစ်အရွယ်ကလေး

ကလေးသွားများ မပျက်စီးရေးသည် မိဘ၏ပံ့ပိုးမှုနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ကလေး၏ အနားမှာရှိနေသူသည် မိဘသည်သာဖြစ်သည်။ မိဘကိုယ်တိုင် ကလေးတစ်ယောက်၏ သွားပြုစုနည်း၊ သန့်စင်နည်းကို နားလည်ထားသင့်ပေသည်။ ငွေမကုန်၊ အလုပ်မရှုပ်သော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးအများစု၏ ပါးစပ်တွင်းက သွားများမှာ ပျက်စီးလွယ်ကြသည်သာများပေသည်။ ချစ်စဖွယ်ကောင်းသော ကလေး၏ အပြုံးနှင့်အတူ မြင်ရသောအရာများသည် သွားဖုံးများဖြစ်နေဘော့သည်။

ကလေးတစ်ယောက်အတွက် သွားကောင်းရန် ရည်ရွယ်ချက် အလို့ငှာ မမွေးခင်က ကြိုတင်၍ ဂရုစိုက်ရလောက်အောင် မလိုအပ်ပေ။ မွေးပြီးကလေးတစ်ယောက်၍ သွားတစ်ချောင်း ဆိုးမွေကောင်းမွေတို့သည် မိဘ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်မှု အသိတရားကိန်းဝပ်မှုပေါ်တွင် များစွာတည်ပေလိမ့်မည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ အသိတရားကိုလည်း မိဘက သဘောပေါက်ထားရန် လိုအပ်သည်။



တစ်နှစ်အောက် ကလေးအတွက်

ပါးစပ်ထဲမှာ သွားထွက်လာပြီဆိုသည်နှင့် ပလပ် (Plaque) များ တွယ်ကပ်လာသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိလာနိုင်သည်ကို သိရှိရန် မိဘများအတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ ယင်းပလပ်မှသည် သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်ကိုး။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွားသန့်စင်မှုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကလေးသွားပေါက်ပေါက်ချင်း လုပ်သင့်ပါသည်။ စောစောပိုင်း သန့်စင်မှုကို ကလေးမိဘက လုပ်ကိုင်ပေးရပါမည်။ သည်အရွယ်နှင့် ကလေးတစ်ယောက်ကို သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး သုံးစရာ မလိုသေးပါဘူး။ စိုစွတ်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါကို လက်ညှိုးမှာ ပတ်ထားရပါသည်။ ပတ်ပြီးမှ ကလေးသွားပေါ်မှာ ခဏကြာ ဖိအားနည်းနည်းနှင့် ပွတ်ပေးရပါသည်။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ခန့်တော့ လုပ်သင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေး မသုံးသင့်ဘူးဆိုသည်ကို သိထားရမည်။ သွားတိုက်ဆေးက ထွက်လာသည့် အမြှုပ်တွေကို ကလေးလက်မခံသေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

သုံးနှစ်အရွယ် ကလေးအတွက်

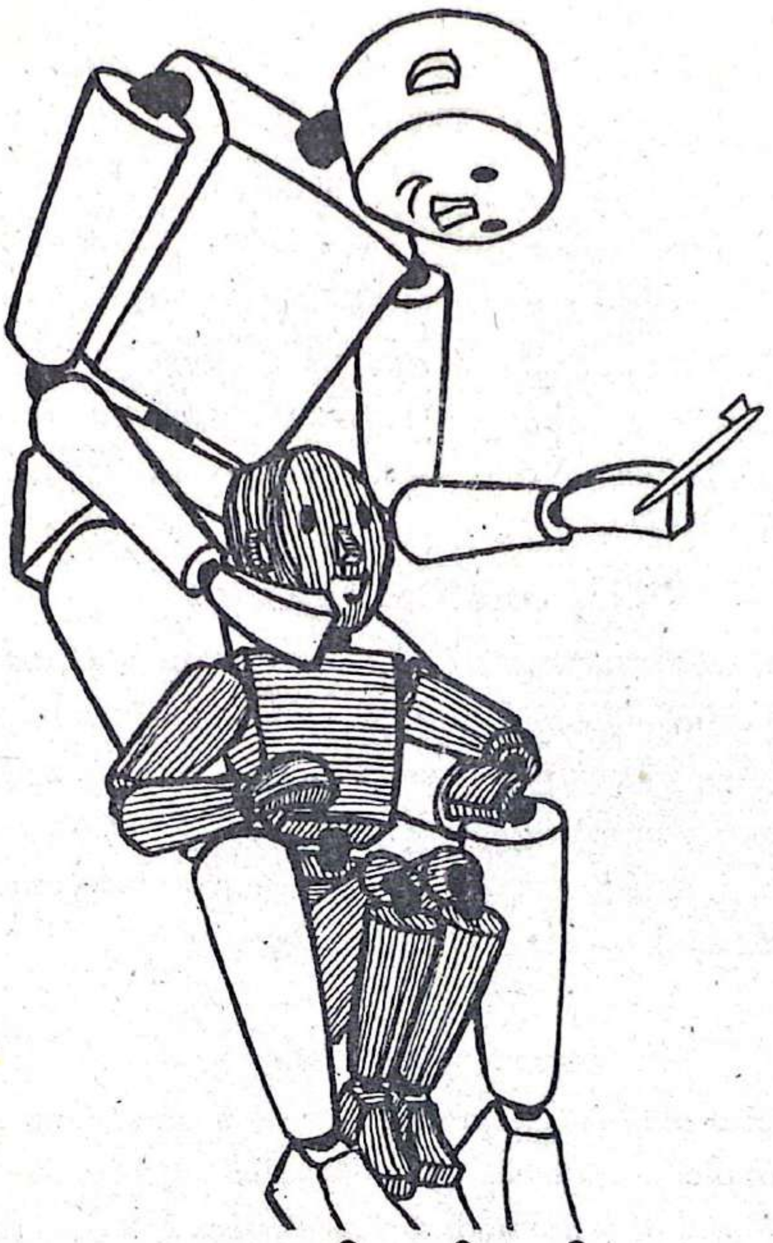
ထိုအရွယ်သည် မိဘလုပ်ရှားသမျှ ပုံတူကူးချတတ်သည့် အရွယ် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘ လုပ်သမျှကို လိုက်လုပ်တတ်ပါသည်။ မိဘ သွားတိုက်လျှင် ကလေးကလည်း သွားတိုက်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပါးစပ်ထဲက ပလပ်ကိုမူ ကလေးများကိုယ်တိုင်က လုံလုံလောက်လောက် မဖယ်ထုတ်နိုင်ကြပေ။ သွားတိုက်သန့်စင်မှု အလေးထားရမည့် အရွယ်ဖြစ်လာပါပြီ။ တချို့ကလေး များမှာ တံတွေးကောင်းကောင်း မထွေးနိုင်သည့် အရွယ်ဖြစ်နေပါသည်။

ကလေးက ကြီးထွားလာပြီဖြစ်၍ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းချုပ်ပေးသည့်နည်းကို အသုံးပြုရပါမည်။ သွားတိုက် မပေးရသည့် လူတစ်ယောက်က ကလေး၏လက်နှင့်ခြေထောက်တို့ ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။ ပုံတွင်လည်းပြထား ပါသည်။

အကယ်၍ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေလျှင် လူကြီးက ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ချရပါမည်။ ကလေးသည် လူကြီး၏ ခြေနှစ်ချောင်းကြားတွင် ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ခေါင်းက လူကြီးပေါင်နှစ်ဖက်ကြားတွင် ထားရပါသည်။ ကလေးလက်နှင့်

Scanned with CamScanner

ခြေထောက်ကို လူကြီး၏ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြားတွင် ထိန်းချုပ်ထားရပါသည်။ လုပ်ထားမှ ကလေး၏ ပါးစပ်ကို ထိရောက်စွာ သန့်စင်နိုင်ပါမည်။



ကျောင်းနေစဉ်အရွယ်

ကျောင်းနေစဉ်အရွယ်တွင် ကလေးများသည် သွားကောင်းကောင်း ခိုင်လာပါပြီ။ ထိုအချိန်တွင် သွားကိုကောင်းကောင်း အသုံးချ၍ရပြီဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner

ကလေးတွေ ကိုယ်တိုင်လုပ်သော်လည်း မိဘကူညီပံ့ပိုး လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ကလေးကျောင်းနေစဉ် အရွယ်အနေနှင့်ခုနှစ်နှစ် အောက်ဝန်းကျင်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤအရွယ်တွင် သွားတိုက်ဆေးကပ် ထွက်လာသည့် ဆေးနှင့်တံတွေးကို ပြန်ထွေးနိုင်ရပါမည်။ သုံးသည့် သွားတိုက်ဆေးထဲတွင်လည်း ဖလူအိုရိုက် (Fluoride) နည်းနည်းသာ သုံးသင့်ပါသေးသည်။

မိဘများသည် ကလေးတစ်ယောက်ကို သွားတိုက်မည်ဆိုလျှင် ရှေ့တည့်တည့်ကနေ သွားတိုက်ပေးခြင်းမှာ အများကျူးလွန်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့က သွားတိုက်ပေးခြင်းသည် ခက်ခဲရုံသာမက ကလေး၏ခေါင်းကိုပါ ထိန်းရခက်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး အနေအထားမှာ ကလေးရဲ့နောက်က မိဘရပ်ပြီး ကလေးနှင့်လူကြီး တစ်ဖက်တည်း မျက်နှာမူထားခြင်းဖြစ်သည်။ လက်တစ်ဖက်က သွားတိုက်တံသုံးပြီး အခြားလက်တစ်ဖက် ပါးကို ဆွဲထားနိုင်ပါသည်။ ရပ်ပြီး မတိုက်ချင်လျှင် လူကြီးရော ကလေးပါထိုင်ပြီး သွားတိုက်၍ရပါသည်။

ကလေးနှင့်သွားတိုက်ဆေး

သွားတိုက်ဆေးထဲတွင် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်ပါသည်။ **ဖလူအိုရိုက်က သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်စေပါသည်။** သွားဖွဲ့စတင်သည့်အချိန်တွင် ဖလူအိုရိုက်သည် သွားပုံစံ၊ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပျက်စေပါသည်။ အလှသက်သက်အတွက် အသက်ကြီးသည်အထိ ရည်ရွယ်လျှင် ဖလူအိုရိုက်ကို မသုံးသင့်ပါ။ **ကလေးသည် သွားတိုက်ဆေးကို မျိုချတတ်ပါသည်။ ကလေးအနေဖြင့် သွားတိုက်ဆေးကို မမျိုချဖို့ အရေးကြီးပါသည်။**

ဘယ်သွားတိုက်ဆေးလဲ

သွားတိုက်ဆေးအများစုမှာ ၀ ဒသမ ၄ နဲ့ ၁ ဒသမ ၅ mg ကြား ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်ပါသည်။ အချို့သွားတိုက်ဆေးများ၌ ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်မှုကို မရည်ညွှန်းထားကြပေ။ ဖလူအိုရိုက် အသုံးများပြီးဖြစ်သည့် ကြွေသားပေါ်က Fluorosis က ဖလူအိုရိုက် အသုံးပြုများမှုပေါ် တည်ပါသည်။ **ကလေးများ သုံးမည်ဆိုလျှင် သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းငယ်သာ သုံးရမည်ဟု အကြံပေးရပါမည်။** သွားတိုက်ဆေးကိုလည်း ကလေးမမီနိုင်သည့် နေရာတွင် ထားရှိရ

ပါမည်။ အသုံးပြုသည့် သွားတိုက်ဆေးကိုလည်း ပြန်ထွေးနိုင်ဖို့ အားပေးရပါမည်။ သင်ပေးရပါမည်။

စီးပွားရေး အခြေအနေအရ အိမ်တစ်အိမ်တွင် ကလေး၊ လူကြီး သုံးနိုင်သည့် မိသားစုသွားတိုက်ဆေးကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ၁၀၀၀ **ppm** ဖလူအိုရိုက်ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဇူလိုင်လ)

FLUORIDE TOOTHPASTE
SPECIAL FORMULA WITH TTO
CLOSE-UP

သွားတိုက်တံနှင့်သွားတိုက်ဆေး

"ဆရာ ဘယ်သွားတိုက်ဆေးကို သုံးရင်ကောင်းမလဲ? ကျွန်တော့်သွားတွေ မကောင်းလို့ပါ"

"ကျွန်တော်က သွားတိုက်ဆေး မသုံးဘူး၊ ဆားပဲသုံးတာ၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ခုလူတွေ သွားတိုက်ဆေးသုံးမှ ဟိုဟာဖြစ်လိုက်၊ ဒီဟာဖြစ်လိုက်နဲ့ မကောင်းပါဘူး"

"ကျွန်မ ပါးစပ် အနံ့မကောင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာသွားတိုက်ဆေးသုံးရမလဲ"

မေးနေကျ မေးခွန်းများဖြစ်သည်။ သိလည်း သိချင်ကြသည်။ ကြော်ငြာများမှလည်း မိမိ၏ ပစ္စည်းမည်သို့ မည်မျှကောင်းကြောင်း ညွှန်းဆိုကြသည်။ အချို့သောသူများသည် ကြော်ငြာသည့် ပစ္စည်းကို မသိသော်လည်း တစ်သက်လုံး အသုံးပြုလာသောပစ္စည်းဖြစ်၍ စဉ်ဆက်မပြတ် သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ "သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးကို မည်သို့ ဦးစားပေး၍ သင့်လျော်သော အသုံးပြုမှုရှိအောင် ရွေးချယ်မည်နည်း"

သွားတိုက်တံ

သွားတိုက်တံကို ရှေးယခင်ကတည်းက တမာရိုးတစ်ဘက်ကို ထောင်းခြင်းဖြင့် အမျှင်တန်းများရရှိပြီး တစ်ဘက်ကို လက်ကိုင်အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ တံမြက်စည်းတံနှင့်အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ မဖွံ့ဖြိုးသောဒေသတွင် ၎င်းတမာရိုးကို သွားတိုတ်တံအဖြစ် ယခုအချိန်ထိတိုင် သုံးစွဲဆဲဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် လက်ညှိုးကိုလည်း သွားတိုက်တံတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အသုံးပြုရ လွယ်ကူသည့် သွားတိုက်တံ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရောင်အမျိုးမျိုး ထွက်ပေါ်လာပြီဖြစ်သည်။

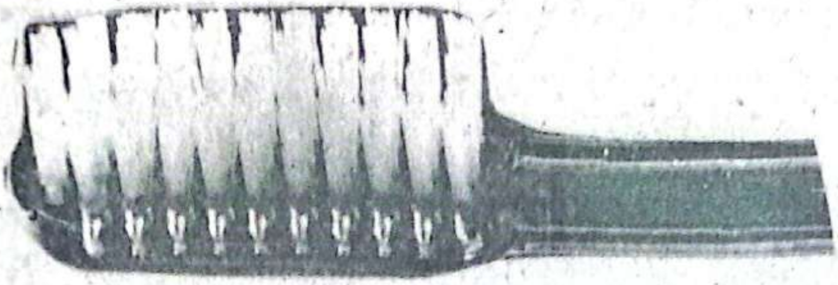
ရွေးချယ်ခြင်း

"မိမိနှင့် မည်သို့သော သွားတိုက်တံသည် သင့်လျော်မည်နည်း"
"သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို မည်မျှကြာကြာ အသုံးပြုမည်နည်း"

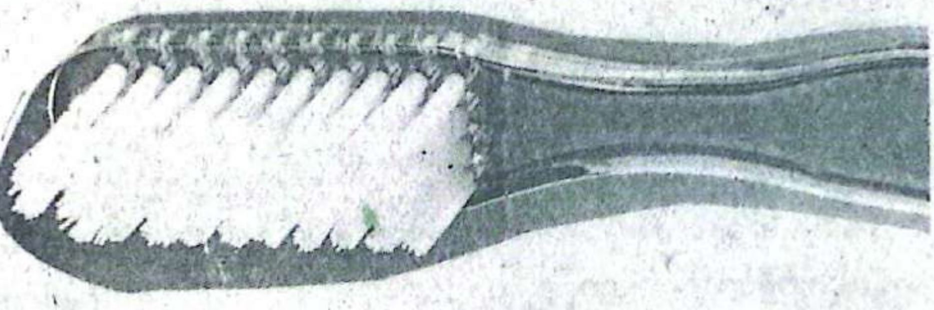
သွားတိုက်တံ ရွေးချယ်ရာတွင် ပါးစပ်အတွင်းရှိ မေးရိုးအကြီး အသေး သွားဖုံးသား လက်ခံနိုင်မှု၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်နေပေလိမ့်မည်။ မေးရိုးကြီးလျှင် သွားတိုက်တံကြီးကြီးလိုပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူပင် သွားဖုံးသားများ နူးညံ့လျှင် နူးညံ့သောသွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်ဟု ယေဘူယျ မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများကို သေချာစွာကြည့်လျှင် လုံးသော အမျှင်တန်းများ၊ ရှည်၍ချွန်သော အမျှင်တန်းများကို တွေ့ရသည်။ လုံးသော အမျှင်တန်းများသည် သွားဖုံးသားများ မထိခိုက်ရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သွားဖုံးသားများနှင့် သွားကြားသန့်စင်ရန်အတွက် ရှည်၍

ချွန်သော အမျှင်တန်းသည် သင့်လျော်သည်။ ခုံးနေသော ပုံစံ (Dome Shape) ရှိအမျှင်တန်းသည် မညီသည့် ပုံစံရှိသော သွားများကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။



အမျှင်တန်းများ၏ အရွယ်သည် ဒသမ ၀၀၈ ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော သွားတိုက်တံတွင် အမျှင်တန်းပေါင်း လေးတန်းပါရှိပြီး ယင်းအမျှင်တန်းများ အတွင်းမှ အမျှင်တန်းစုတစ်စုတွင် အမျှင်ချောင်း ၄၂ ချောင်းရှိသည်။ အလယ်အလတ် မေးရိုးအနေအထားများအတွက် အမျှင်တန်းလေးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်ချောင်း ၃၄ ချောင်းပါရှိသည်။ အမျှင်တန်းစုရှိ အမျှင် အရေအတွက် ပို၍နည်းသွားသည်။ မေးရိုးသေးသူများအတွက် အမျှင် လေးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစုတစ်စုတွင် အမျှင်တန်း အချောင်း ၃၀ ပါရှိသည်။ သွားတိုက်တံသည် အဖြောင့်တည့်တည့်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်၏ အနေအထားအတိုင်း ကွေး၍လည်းကောင်းရှိကြသည်။



အရွယ် ဒသမ ၀၀၇ ရှိ အမျှင်တန်းသည် သွားကျင်တတ်သူများ၊ သွားဖုံးနာနေသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်သည်။

ကလေးများအတွက်

သွားတိုက်တံဟုဆိုသည်နှင့် ကလေးနှင့်လူကြီး ရောယှက်၍ အရွယ်အစားမကြည့်ဘဲ သုံးကြသည်။ အချို့သောသူများသည် ကလေးများအရွယ်မရောက်၍ သွားတိုက်တံ မရှိခြင်းကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ် သွားမတိုက်ခိုင်းကြပေ။ ကလေးများအတွက် သွားတိုက်တံသုံး၍ မဖြစ်နိုင်သေးလျှင် ဂွမ်းကို ရေစွတ်၍ ပွတ်တိုက်ခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းအရွယ်သည် ၁သမ ၀၀၇ ရှိသည်။ အမျှင်တန်းအားဖြင့် သုံးတန်းသာရှိ၍ အမျှင်တန်းကန်းစုကတစ်စု တွင် အမျှင်တန်း ၁၈ ခုရှိသည်။ အတော်အတန် မေးရိုးကြီးလာလျှင် အမျှင်တန်းသည် သုံးတန်းနှင့်အမျှင်တန်းစုတစ်စုတွင် အမျှင်တန်း ၂၁ ခု ရှိသည်။ ပို၍ကြီးသော သွားတိုက်တံတွင် အမျှင်တန်းသုံးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစုတစ်စုတွင် အမျှင်တန်း ၂၇ ခုရှိသည်။ ကလေးအသက် အရွယ်၊ ထွားကျိုင်းမှု၊ မေးရိုးအနေအထား၊ ပါးစပ်အကျဉ်းအကျယ်ကို ကြည့်၍ သင့်လျော်မည့် သွားတိုက်တံကို အမျှင်တန်းစု ခန့်မှန်းခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

အသစ်ဘယ်တော့လဲမလဲ

"သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ သုံးရမလဲ" ဟူသော မေးခွန်းများ မေးလေ့မေးထရှိကြသည်။ သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်း၏ ပုံမှန်အနေအထားမှ ဘေးဖက်သို့ဖွာ၍ ကြမ်းတမ်းနေလျှင် ယင်းသွားတိုက်တံကို အသုံးပြုရန် မသင့်လျော်တော့ပါ။ ထိုသို့ သွားတိုက်တံများသည် သွားတိုက်ခြင်းအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိနိုင်တော့ပါ။ သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားဖုံးသားများကိုသာလျှင် အနာတရဖြစ်စေပါသည်။ သုံးရမည့်ကာလဟူ၍ သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပါ။ အချို့သောသူအတွက် သုံးလကြာနိုင်ပြီး အခြားသောသူအတွက် တစ်လကြာနိုင်သည်။ အသုံးပြုသည့် အကြိမ်အရေအတွက် အသုံးပြုသည့် ဖိအားပေါ်မှာသာလျှင် ဆက်စပ်ပေလိမ့်မည်။ သေချာသည်မှာ သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများ ဖွာထွက်နေလျှင် ဆက်လက်အသုံးပြုရန် မသင့်တော်တော့ပါဟူ၍ပင်။

လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံ (Electric Tooth Brush)

လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံသည် ဓာတ်ခဲကို အသုံးပြု၍ ထိပ်ပိုင်းကို တုန်ခါစေပြီး ပွတ်တိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပါးစပ်အတွင်း အနေအထားမှန်ရန် ဂရုစိုက်ရသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် သာမန်သွားတိုက်တံကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများနှင့် သွားတိုက်ရန် ခက်ခဲသူများ အသုံးပြုရန် လျှပ်စစ်သွားတိုက်တံကို ပြုလုပ် ထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

သွားတိုက်ဆေး

သွားဖုံး သွေးထွက်မှု လွယ်ကူသူများ၊ သွားပိုးစား လွယ်ကူသူများနှင့် သွားနုတ်ရမှု များလွန်းသူများသည် သွားတိုက်ဆေးအကြောင်း သိလို ကြသည်က များသည်။ မလှသောသူသည် လှအောင် ဖန်တီးလိုသည်။ ပိန်သောသူသည် ဝ,ချင်သည်။ သွားဖုံးနှင့်သွားမကောင်းသောသူများသည် သွားဖုံးနှင့်သွား ကောင်းချင်ကြသည်။

တောရွာများနှင့် အချို့ဒေသများတွင် ရှေးယခင်မှယခုအထိ အသုံး ပြုနေသော သွားတိုက်ဆေးသည် ဆားနှင့်မီးသွေးပင်ဖြစ်သည်။ Something is better than nothing မရှိတာထက် ရှိနေတာလေးက ကောင်းနေပါသည်။ သွားတိုက်ဆေး မရှိသောနေရာများတွင် ဆားနှင့်မီးသွေးသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆားနှင့်မီးသွေးကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း မသုံးသင့်ပါ။ အမှုန့်နီးပါး ညက်အောင်ထောင်း၍ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ဆားပွင့်ခဲများ၊ မီးသွေးခဲများဖြင့် သွားတိုက်လျှင် သွားများပျက်စီးပြီး ကြွေသားလွှာများ ပါးသွားမည်ဖြစ်သည်။ မည်မျှမာကြောလှသော ကျောက်သားကမ်းပါးသည် ပင်လျှင် ရေတိုက်စားမှုကြောင့် ပါးလွှာရပေသည်။ ဆားဓာတ်သည် သွားဖုံး သားများ ရောင်နေခြင်းကို အရောင်ကျစေသည်။

သွားတိုက်ဆေးတွင် (၁) သွား၏ မျက်နှာပြင် ကြမ်းတမ်းစေသော ပစ္စည်း (abrasive agent)(၂) သန့်စင်ပစ္စည်း (၃) အရသာနှင့်အရောင်ပစ္စည်း (၄) ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်း (Antiseptic) (၅) သွားပိုးစား ကာကွယ်ဆေး ပစ္စည်းတို့ပါဝင်သည်။ ယင်းပစ္စည်း ပါဝင်မှုအနည်းအများ ရာခိုင်နှုန်းပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ရသည်။ သွားတိုက်ဆေးများတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ရေးသားထားတတ်ပါသည်။ လူအများစု အလိုလားဆုံး သွားတိုက်ဆေးမှာ သွားပိုးစား ကာကွယ်သည့် သွားတိုက်ဆေးသာဖြစ်သည်။

သွား၏ မျက်နှာပြင်တွင်ရှိသည့် ကွမ်းချေးများ၊ ဆေးလိပ်ချေးများ၊ အခြားသော အစားအစာချေးများ ကျောက်များအတွက် သွားတိုက် ဆေးသည် ကယ်လဆီယမ် ပမာဏ ပို၍ထည့်ထားသည်။ ယင်းသွားတိုက် ဆေးများတွင် (tooth polish: heavy smoker: heavy staining) ဟူ၍ ရေးသားထားလေ့ရှိသည်။ မိမိတွင်ရှိသော သွားပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ယှဉ်၍ ရပေမည်။ ကျောက်များ ကြီးနေလျှင် မိမိဘာသာ မသန့်စင်နိုင်ပါ။ သွားထပ်သူများ၊ သွားပေါက်သည့် အနေအထား မမှန်သူများသည် သွားတိုက်တံ တစ်ခုတည်းနှင့်မလုံလောက်နိုင်ပေ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ပြသ၍ ခြစ်ထုတ်ရပေလိမ့်မည်။

သွားဖုံးရောင်သူများ၊ သွေးထွက်သူများအတွက် သွားတိုက်ဆေး များတွင် (For Gum, Gingivitis, periodonitis) ဟူ၍ ရေးသားထားလေ့ရှိသဖြင့် ယင်းသို့သော သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်ရပေမည်။

သွားပိုးစား ကာကွယ်ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက် (Fluoride) ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးများတွင် ဖလူအိုရိုက်ပါဝင်မှု အနည်းအများရှိသည်။ ကြွေသားလွှာ ပါးလာ၍ သွားကျင်သောသူအတွက် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်မှုများသော သွားတိုက်ဆေး (Sensodyne) သည် အထူးသင့်လျော်သည်။

အရသာ၊ အရောင်၊ အနံ့သည် သွားတိုက်လိုသော ဆန္ဒပေါ်ပေါက်ရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သွားတိုက်ဆေး အရောင်သည် အနက်ဖြစ်ပြီး အရသာသည် ခါးသက်သက်ဖြစ်နေလျှင် ပါးစပ်အတွင်းသို့ မည်သူထည့်မည်နည်း။ မည်းနေသော သွားတိုက်ဆေးသည် မိမိသွားကိုပင် ဖြူနိုင်ပါမည်လားဟုပင် သံသယ ဝင်စရာရှိလာပါသည်။

တံတွေးသည်လည်း သွားတိုက်ဆေး

သဘာဝအားဖြင့် တံတွေး၏ PH သည် ၆ ဒသမ ၆ ဖြစ်သည်။ အချဉ်ဓာတ်များသည် တံတွေးစီးဆင်းမှုကို များလာစေသည်။ အချဉ်ဓာတ် ပါသော အစားအစာများကိုတွေ့လျှင် သွားရည်များကျဖူးပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ သောအချိန်တွင် အချဉ်ဖောက်ထားသော အက်ဆစ်ဓာတ်ကို တံတွေးရှိ အယ်လကာလီဓာတ်ဖြင့် ဓာတ်ပြယ်စေနိုင်သည်။ အိပ်နေသော ကလေးငယ်အား

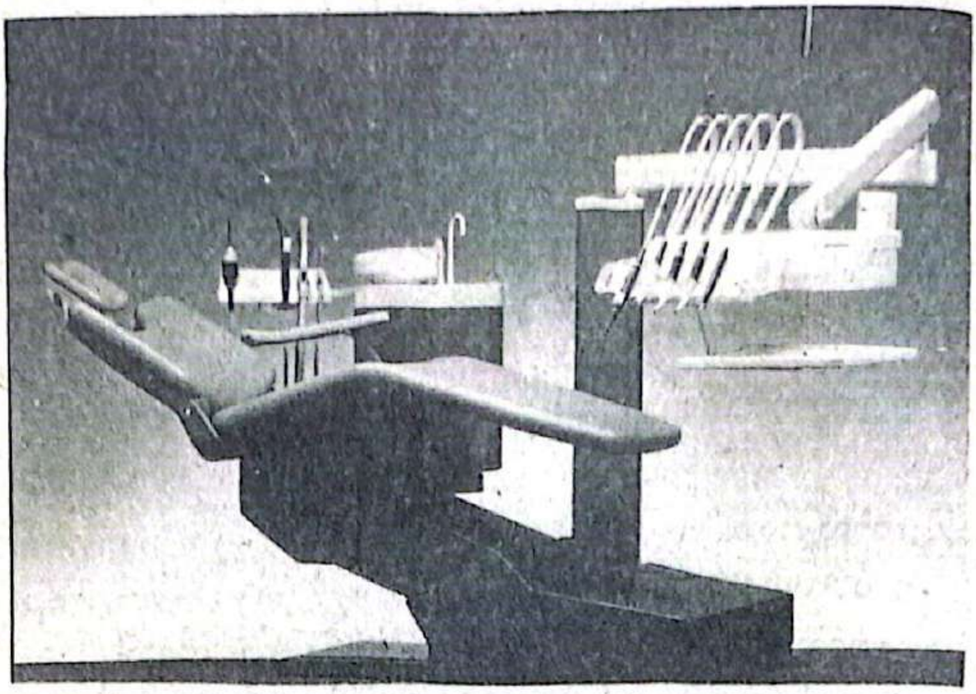
နို့တိုက်ခြင်းသည် နိုးကြားသောအချိန်တွင် နို့တိုက်ခြင်းထက်ပို၍ သွားပိုးစားမှု ဖြစ်စေသည်။ အိပ်နေသောအချိန်တွင် တံတွေးစီးဆင်းမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်းအနေဖြင့် တံတွေးအားဖြင့် နည်းခြင်း ဖြစ်နေသည်။ တံတွေးထွက်များခြင်းသည်လည်း သွားတိုက်ဆေးကဲ့သို့ ပြုမူခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

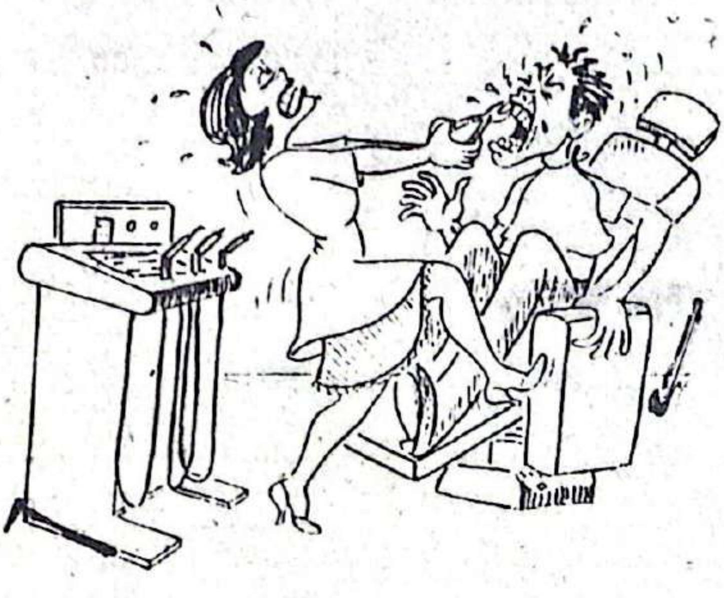
သွားသန့်စင်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည့်ဆေး

ကျွန်တော်၏ သွားများ၊ ကျွန်မ၏ သွားများ ဖြူဖွေးနေသည်ဟု ပြောလာလျှင် ခေါ်လာခဲ့ပါ။ သွားနေ့စဉ်တိုက်သော်လည်း မသန့်စင်ဘဲ ဒန်တယ်ပလပ် (Dental Plaque) များရှိနေသည်။ ယင်းပလပ်များ သန့်စင်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည့် ဆေးပြားရှိသည်။ ယင်းဆေးပြားကို ကြိတ်ဝါးပြီးလျှင် ရေနှင့်ဆေးကြော ကြည့်ပါက သွား၏မျက်နှာပြင်တွင် အနီရောင် အစင်းတန်းများ ပေါ်လာသည်။ ယင်းအနီရောင်အစင်းများသည် ပလပ်များဖြစ်သည်။ ယင်းအနီအစင်းများ မရှိခြင်းသည် ပလပ်များ မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးကို Dental Disclosing Tabletဟုခေါ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝယ်၍ရနိုင်ပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဇူလိုင်လ)

❑ ❑ ❑





သွားကျဉ်တယ်ဆိုရင်တော့

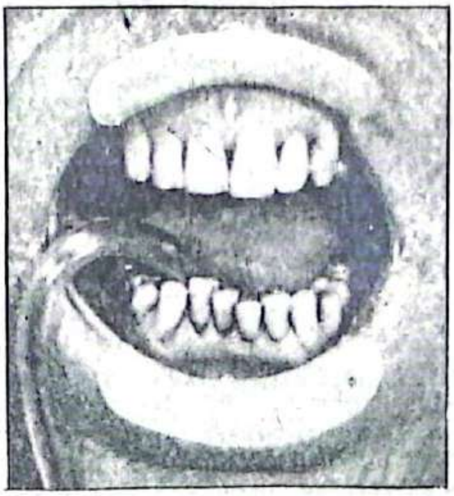
"သင်ရော မုန့်ဒီလို စားချင်ပါသလား"

"သွားမကျဉ်ဘဲ သင်စားချင်တာ စားလို့ရအောင် Sensodyne သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်"

ဩစတြေးလျမဂ္ဂဇင်းရှိ သွားတိုက်ဆေး ကြော်ငြာမှ ပါရှိသော စာသားလေးဖြစ်သည်။ "သွားကျဉ်ခြင်း"သည် အစာစားလို့ မရနိုင်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ ကြော်ငြာတွင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်၏ ပုံလည်းပါသည်။ သူမ၏ လက်တစ်ဖက်တွင် ရေခဲမုန့်ကို ကိုင်ထားသည်။ လက်တစ်ဖက်သည် မေးရိုးကိုထောက်၍ မျက်နှာမှာ ရှုံ့မဲ့နေသည်။ အမျိုးသမီး၏ နောက်တွင်လည်း သွားမှ ဓာတ်လိုက်သကဲ့သို့ လျှပ်စီးတန်းကို ဖော်ပြထားသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် ဓာတ်လိုက်ခြင်းနှင့်တူသည်ဟု နှိုင်းယှဉ်ဟန်တူသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် ဝေဒနာခံစားမှုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နာသည်ဟုလည်း ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်းနှင့်မတူ။ နေလို့ရနေသည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် မနေနိုင်။ ငယ်သံပါအောင် အော်နေရသည်။ နေမထိ

ထိုင်မသာ ဖြစ်ရသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် အပူ၊ အအေး၊ အထိအတွေ့နှင့်သာ ခံစားရသည်။ သိရသည်၊ သိရပြီဆိုသည်နှင့် ကျဉ်တက်သွားတာပဲဟု ပြောကြသည်။ အမှန်စင်စစ် သွားကျဉ်ခြင်းသည် ရောဂါမဖြစ်သေး၊ ကုသလို့ ရနေသေးသည်။ မကုသဘဲလည်း ပျောက်နိုင်သည်။ သဘာဝတရား ဖြစ်စဉ်နှင့်ပင် သက်သာရာ ရနိုင်သေးသည်။

သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ငယ်သွား ရှိနေစဉ်နှင့်အသက်ကြီးသူတို့၏ သွားများသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို သိသာစွာ မခံစားရပါ။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်များ ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့သွားများသည် အခြားတစ်နေရာမှ ပစ္စည်းချင်း ပွတ်လျှင်ပင် သွားကျိန်းသည့်ဒဏ်ကို ခံစား ရတတ်သည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် ခဏမျှသာဖြစ်သည်။ တိုတောင်းသော အချိန်ကာအတွင်းမှာ ခံစားရသည့် ဝေဒနာမှာ စူးရှလှသည်။ တစ်ခါတည်း တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် လန့်သွားသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် မထိရဲမတို့ရဲ လောက်အောင် ခံစားရသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းကို ကုစ၍မရနိုင်ဘူးလားဟူ၍ မေးစရာရှိသည်။



သွားကျဉ်ခြင်းဖြစ်စဉ်

သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံအရ သွားအပေါ်ဆုံးလွှာသည် ကြွေသားလွှာ (Enamel)၊ အလယ်လွှာသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine)နှင့် အသားနုလွှာ (pulp)တို့ရှိသည်။ ကြွေသားလွှာ ပါးလာ၍ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်လာခြင်းသည် သွားကျဉ်လာရန် စတင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆင်စွယ် နှစ်လွှာတွင် လျှပ်စစ်မီးကြိုးသေးသေးကဲ့သို့ ပြွန်ချောင်းသေးလေးများ များစွာရှိသည်။ မီးကြိုးဝါယာတွင်း၌ သေးငယ်သော နန်းကြိုးအမျှင်တန်း များ ရှိသကဲ့သို့ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ပြွန်ချောင်းတွင်း၌လည်း သေးငယ်သော အာရုံကြောများရှိသည်။ ပြွန်ချောင်းပွင့်လာခြင်းသည်ပင် သွားကျဉ် လာခြင်းဖြစ်သည်။ ပြွန်ချောင်း ပိတ်နေလျှင် နာကျဉ်မှု မရှိနိုင်ပေ။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ပြွန်ချောင်းကို ပိတ်လိုက်ခြင်းသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဘာကြောင့် ကျဉ်လာရသလဲ

ကြွေသားလွှာ ပါးလာရာမှ ကျဉ်လာခြင်းဖြစ်၍ ပါးလာစေသည့် အချက်များသည် သွားကျဉ်ခြင်းဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေသည်။ အချဉ်ကြိုက်သူများသည် အချဉ်ကို ပါးစောင်တွင် ငုံထားကြသည်။ အချဉ်ပါသော အစာသည် သွားနှင့်သွားဖုံး ဖွဲ့စည်းမှုအတွက် သွားခိုင်နိုင်သော်လည်း သွား အပေါ်ယံလွှာအတွက် မကောင်းပါ။ ကြွေသားလွှာကို စားသွားနိုင်သည်။

သွားကို ကျဉ်လာနိုင်သည်။ အချို့သည် သွားကို ပုံမှန် တိုက်သင့်သည်ထက်ပိုမို၍ တိုက်ကြသည်။

သွားတိုက်ခြင်းကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ တိုက်ကြသူများ ရှိသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း ကြမ်းကြမ်းနှင့်ဖိတိုက်လျှင် သန့်စင်မည်ဟူသော ယူဆချက်ဖြင့် ဖိတိုက်သည်။ ကြမ်းကြမ်းတိုက်သည်။ သို့သော် ကြာလျှင် သွားမျက်နှာပြင်ပါး၍ သွားကျဉ်လာသည်။ သွားတိုက်ဆေး မသုံးသောသူများသည် ဆားကြမ်းကြမ်း၊ မီးသွေးကြမ်းကြမ်းဖြင့် သွားတိုက်ကြသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းကို ချက်ချင်း မခံစားရ။ ကြာမှ သိလာရသည်။ အချို့သည် သွားနေ့စဉ် တိုက်သော်လည်း သွားတိုက်တံ၏ ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုထားခြင်းကြောင့် အနေအထား ပျက်နေသည်ကို သတိမထားမိကြချေ။ ဖွာထွက်နေသော သွားတိုက်တံကြောင့် သွား၏ မျက်နှာပြင်အထူကို လျော့ပါးစေသည်။ သွားဖုံးကို ထိခိုက်စေသည်။ ကြွေသားလွှာများ ဆွေးလာလျှင်လည်း ကျဉ်တတ်သည်။ ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုး ကြည့်ရှောင်ရပါသည်။ မာသောအစာကို ကြိတ်ဝါးခြင်းများလျှင်လည်း သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရောင်နေသော သွားဖုံးသားများ နိမ့်ဆင်းသွားလျှင်လည်း သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။

သွားကျဉ်သည့် လက္ခဏာ

သွားကျဉ်သည့် ဝေဒနာရှင်သည် မိမိဘာသာ ခန့်မှန်းစစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ကြွေသားလွှာသည် အဖြူရောင်ရှိသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် အဝါရောင်ရှိသည်။ ယေဘုယျ သဘောအရ အဝါရောင်လည်းရှိ အပေါက်လည်းရှိနေသော သွားသည် ကျဉ်တတ်သည်ဟု ယူဆရပေလိမ့်မည်။ ဝါသော မျက်နှာပြင်ကို ဆိုလိုပေသည်။ ချွင်းချက်အားဖြင့် သွားဖုံးနားရှိ ကျဉ်သော နေရာတွင်မူ အဝါရောင် တွေ့ရပေလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အချိုင့်ကလေးများ၊ အပေါက်ကလေးများ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သွားကျဉ်သူအတွက် သာမန် အနေအထားအတိုင်း သွားသွားလာလာ စားစားသောက်သောက်နေလို့ ရနေသည်။ ကျဉ်တတ်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ အပွင့်လေးကို ထိတွေ့မှသာလျှင် ကျဉ်လာခြင်းကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။ အပူ၊ အအေး သုံးသည့်အခါ ကျဉ်ခြင်း ခံစားလာရပေမည်။ တချို့သွားများသည် လက်သည်း

လေးနှင့် ထိုးလိုက်သည်နှင့် မခံမရပ်နိုင် ခံစားရသည်လည်းရှိသည်။ အမည်းရောင်ရှိသော သွားဆွေးပေါက်သည်လည်း ကျဉ်တတ်ပါသေးသည်။ သွားကျဉ်သည့် ဝေဒနာမှာ သွားကိုက်၊ သွားနာကဲ့သို့ မဟုတ်၍ အချို့မှာ အလေးအနက် မထားကြပေ။ **သွားကျဉ်ခြင်းမှသည် သွားကိုက် သွားနာရောဂါသို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပေသည်။**

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု

၁။ သွားတိုက်တံသည် ဟောင်းနွမ်းစုတ်ဖွာခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးရမည်။ အမျှင်တန်းများ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများ ဖွာထွက်ယိုင်နေလျှင် မသုံးသင့်တော့ပါ။

၂။ တစ်နေ့ သွားတိုက်ချိန်သည် အစာစားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ **မလိုအပ်ဘဲ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ အကြိမ်များစွာ သွားမတိုက်သင့်ပါ။**

၃။ သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုလျှင် သွားပေါက်သည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ပွတ်တိုက်ရမည်။ ကန့်လန့်ဖြတ် မတိုက်ရ။ သွားတိုက်လျှင်လည်း ဖိအားသုံး၍ဖြစ်စေ၊ နည်းစနစ်မှား၍ဖြစ်စေ အသုံးမပြုရ။

၄။ သွားတိုက်ဆေး မရှိလျှင် မီးသွေး၊ ဆားတို့ကို အသုံးပြုလျှင် အမှုန့်နီးပါး ညက်အောင်ထောင်း၍ အသုံးပြုပါ။ ဆားပွင့်ကြမ်းများသည် သွားမျက်နှာပြင်ကို ပါးစေပါသည်။

၅။ ကွမ်းသီးကဲ့သို့ မာသော အသီး၊ အရိုး၊ အစေ့များကို ကြာရှည်စွာ ကြိတ်မဝါးရပါ။

၆။ ချဉ်သော မရမ်းသီး၊ မက်မန်းသီးကဲ့သို့ အသီးများကို အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကြား ကြာရှည်စွာ မထားရပါ။

၇။ သွားဆွေးစေနိုင်သော ချို၍ စေးကပ်သည့်အစာကိုစားပြီးလျှင် ခံတွင်းကို ရေနှင့်ပလုတ် ကျင်းပေးသင့်ပါသည်။

၈။ ညအိပ်စဉ် လွန်စွာအံကြိတ်တတ်သူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ကုသမှု

သွားကျဉ်ခြင်းသည် အချို့သောသူများအတွက် ကုသစရာမလိုဘဲ အလိုအလျောက် ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများအတွက် ကုသပေးရပါလိမ့်မည်။ ဆင့်စွယ်နှစ်လွှာရှိ ပြွန်ပေါက်များ ပိတ်ခြင်းသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းတွင် တစ်ချောင်းစီဖြစ်နေသော ရောဂါကိုကုသခြင်းနှင့် ခံတွင်းရှိ သွားအားလုံး ကုသခြင်းဟူ၍ ရှိပေသည်။ **ကျဉ်နေသော သွားသီးသန့်အတွက် ဖလူအိုရိုက် ဆေးသုတ်ပေးခြင်း၊ သွားဖာပေးခြင်း၊ သွားကို အစွပ်စွပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ သွားအားလုံးအတွက်မူ ဖလူအိုရိုက်ပါသော ဖလုတ်ကျင်း ဆေးရည်ငုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရစေပါသည်။**

လျှပ်စစ်ဖြင့် သွားကျဉ်ပျောက်ခြင်း

အိုင်အွန်တိုဖိုရက်စစ် (Iontophoresis)ဟူသည် လျှပ်စီးကြောင်းသုံး၍ နှိုးဆွပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖလူအိုရိုက် အိုင်အွန်တိုဖိုရက်စစ်ဟုခေါ်သော စက်ဖြင့် ကျဉ်နေသော သွားနေရာသို့ နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့် သွားကျဉ်ခြင်း နည်းပါးစေပါသည်။ ပညာရှင်များအလိုအရ ဖလူအိုရိုက်သည် ကျဉ်နေသော သွားအလွှာတွင်းသို့ လျှပ်စီးကြောင်းစီးသွား နှိုးဆွခြင်းဖြင့် ဆင့်စွယ်နှစ်လွှာပေါက် ပိတ်သွားရာမှ သွားကျဉ်ပျောက်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ သွားတစ်ချောင်းကို ယုယုယယဖြင့် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အသုံးမပြုလျှင် "နာကျင်မှု"ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ညင်သာ
ကြင်နာမှုသည်
နာကျင်မှုကို လျော့စေသည်။

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဇွန်လ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner

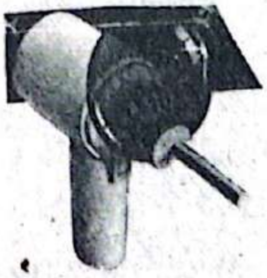
သွားဖာချင်ပါသည်

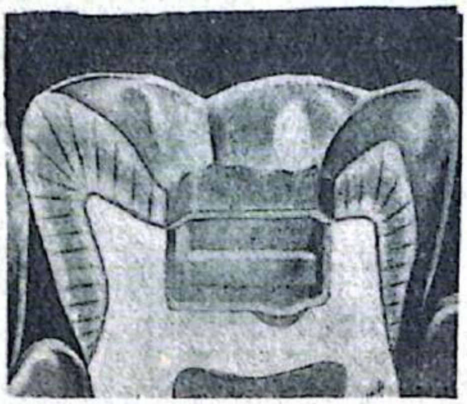
ရာသီဥတုကလည်း ပူပါသည်။ နေပူဒဏ်ကို တိုက်ရိုက်မခံစား ရသော်လည်း အရိပ်အောက်ထဲမှာပင် ပူလောင်ခြင်းကို ခံစားနေရသည်။ ပူလောင်အိုက်စပ်မှုကို ပန်ကာ၏ လေအေးဖြင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်ချေ။ ရာသီဥတု ပူပြင်းသည့် နေ့လည်ခင်းမှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ လူနာအနေနှင့် အလာကျဲ နေသည်။ ထိုင်နေရင်း စိတ်ထဲမှာလည်း အတွေး၏ လွင့်မျောခြင်းနှင့်အတူ ရေရာသေချာသည့် ဦးတည်ချက်မရှိသော စဉ်းစား တွေးတောချက်ကိုသာလျှင် ခံစားမှုအာရုံမှာနစ်မြုပ်နေသည်။ အတွေး၏မွေ့နှောက်မှုတွင် သွားနှင့် ပတ်သက်သော လူနာများ၏ ခံစားချက်ကို တစ်ချက်တစ်ချက် ဘဝင်မကျမှုလေး များပေါ်လာသည်။ မနေ့ကမနက်ဖြစ်ပျက်မှုကိုကြည့်။

"ဆရာ သွားကိုက်နေတယ်၊ ဖာလို့ရရင် ဖာချင်တယ်၊ ကောင်းတာ လေးနဲ့ဖာပေးပါ၊ ဖာလို့မရတော့ဘူးလား?"

Scanned with CamScanner

ပြောသောသူက အမျိုးသား ရောက်လာသည့် အကြောင်းအရင်းကား သွားကိုက်၍၊ သွားနာ၍၊ မခံစားနိုင်လွန်း၍ ရောက်လာရသည်။ သွားဖာရသည့် အဓိကအကြောင်းကို နားလည်၍မဟုတ်။ ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို သက်သာရနိုင်သည့် အလို့ငှာ ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ရောဂါကို ကုရပေမည်။ သွားဖာခြင်းသည် ရောဂါကုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ 'Prevention is better than cure' ဟူသော "ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်းသည်" ဆောင်ပုဒ်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဟော! နောက်တစ်ယောက် ရောက်လာပြန်ပြီ။





"ဆရာ ကျွန်မနိုင်ငံခြားကို သွားမှာမို့ 'သွား' စစ်ချင်တယ်။ ဟိုမှာ ဈေးကြီးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒီအောက်က သွားကအပေါက် အတော်ကြီး နေတယ်၊ သွားဖာချင်ပါတယ်"

စာရေးသူ စစ်ဆေးလိုက်ပါသည်၊ သူမပြောသော 'သွား'၏ ဆွေးမြေ့မှု (ပိုးစားခြင်း) အပေါက်ကြီးနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အပေါက်မဖြစ်သေးသော မည်းနက်နေသည့် သွားလည်းတွေ့ရပါသည်။ ထိုသွားကို ဖာရန်သင့်လျော်ပါ သည်ဟု အကြံပေးပါသည်။ နားလည်ရန် ရှင်းပြပြောဆိုသော်–

Scanned with CamScanner

"ဒီ 'သွားက' အကောင်းကြီး ရှိသေးတယ်ဆရာ၊ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး၊ မဖာသေးဘူး"တဲ့။

အများစုမှာ လက်ရှိဖြစ်နေသော အခြေအနေကိုသာလျှင် လက်တွေ့အားဖြင့် ဖာထေးပြုပြင်လိုကြပါသည်။ နောင်တစ်ချိန် ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို ကြိုတင်မြင်၍ ပြောလာခြင်းကို လက်မခံနိုင်ကြချေ။ ထိုအကြောင်းအရာကို ဘဝင်မကျနိုင် နောက်ထပ်ပြောသေးသည်။

'ဆရာ၊ ဒီသွားက အကောင်းကြီးပါ။ သွားဆေးခန်းရောက်မှ အပေါက်ပိုကြီးသွားတာ'

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာ သင်ကြားထားသော သွားဆရာဝန်များ ဒုက္ခရောက်ကုန်ပြီ။ မည်သို့သောသူသည် အခြားသောသူ၏ သွားကို အမှန်းပွား၍ ဖျက်ဆီးမည်နည်း။ စဉ်းစားကြည့်ကြပါကုန်။ သွားပိုးစားရောဂါ (သို့) သွားဆွေးမြေ့ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ် အတိမ်အနက်ကို နားမလည်၍ သွားဖာရသည့် အကြောင်းခြင်းရာကို သဘောမပေါက်၍ ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ နားလည်မိသည်။ စာရေးသူ ရေးပြပေးရသော အကြောင်းခြင်းရာနှင့် အဖြစ်အပျက်များသည် ပြည်သူလူထုကြားဝယ် ပြောဆိုဝေဖန် သုံးနှုန်းကြသောစကားများ၊ ငြင်းတွားမှုများသာဖြစ်ပေသည်။

သွားဖာသည်ဆိုသည်မှာ

အခေါ်အဝေါ်အရ အစားထိုး အသုံးအနှုန်းမရှိပါ။ တမျိုးပြောင်းလျှင် သွားဖာသည်ဆိုသည်မှာ သွားပိုးစားပေါက်ကို သင့်လျော်သောပစ္စည်းဖြင့် ပြန်လည်အစားထိုး ဖြည့်ဆည်းခြင်းဖြစ်သည်။ သွားပေါက်ကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း (သို့) သွားပေါက်ကို ပြန်ဖို့ခြင်း (သို့) သွားပေါက်ပိတ်ခြင်း (သို့) သွားပေါက်ကို ဖာထေးခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုနိုင်သည်။ သွားမျက်နှာပြင်တွင် အပေါက်ပုံစံအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

သွားတွင်ရှိသောအပေါက်

သွားတွင် အပေါက်များရှိပါသည်။ ရှိနေသော အပေါက်ချိုင့်များသည် သွားပိုးစားခြင်း (သို့) သွားဆွေးခြင်း၊ သွားတိုက်နည်းစနစ် မှားခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးဒဏ်များခြင်း၊ အချဉ်ပါသော အစာများ ကြာကြာငုံခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အပေါက်များသည် ဝါးသော သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားနှစ်ချောင်းကြားတို့တွင် တွေ့ရတတ်သည်။ သွားတိုက်နည်းစနစ်မှား၍ ကန့်လန့်ဖြတ်တိုက်ခြင်းသည် ပါးစောင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူနေသော သွား၏ သွားဖုံးဝန်းကျင်နေရာ၌ အချိုင့်များကို တွေ့ရ၏။ ကြိတ်ဝါးမှုများနှင့် အချဉ်ပါသော အစာငုံ၍ ဖြစ်လာရသည့် အပေါက်သည် ဝါးသော မျက်နှာပြင်များတွင် တွေ့ရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အပေါက်များ ကြွေသားလွှာ (Enamel)၏ အောက်ရှိ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine) ကို ပေါက်ပြီဆိုလျှင် သွား၏ အာရုံကြောနှင့်သွေးကြောများ တိုက်ရိုက်ထိနေပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောအချိန်မှာ 'ခလုပ်ထိ၍ အမိမ,တနိုင်'၊ 'မိုးလွန်ပြီးမှ ထွန်မချနိုင်'၊ **အကြောမပေါက်၊ ရောဂါမဝင်၊ သွေးကြောမထိသော အချိန်သည် သာလျှင် အကောင်းဆုံးသော သွားဖာသည့် အကျိုးကျေးဇူးရလဒ်တစ်ခုကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပေသည်။** ကောင်းသော အကြောင်းတရားဖြစ်၍ ကောင်းသော အကျိုးတရား ရလာခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ပေါက်နေသော သွား၏အနက်သည် အကြောထိ၍ ကိုက်နေသောသွားပြစ်နေလျှင် မည်သို့ဖာ၍ရမည်နည်း။ ပိတ်မိနေသော သွားသည်ပို၍ဆိုးလာမည်သာ ရှိပေသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင်မှ ဆေးခန်းရောက်မှ ရောင်လာရသည်ဟူ၍ ဖြစ်လာကြရပေမည်။ သွားနှုတ်ရမည်လော၊ သွားကုသရနိုင်မည်လော စဉ်းစားလာရသည့် အချိန်ကာလ ဖြစ်၏။ ကုလို့ရနိုင်လျှင်ရ။ မရနိုင်လျှင် နုတ်ရန်သာ ပြင်ဆင်ရပေတော့မည်။

သွားဆွေး၍ (သို့) သွားပိုးစား၍ ဖြစ်လာရသည့် အပေါက်များတွင် သွားဆွေးရာ ဦးတည်ချက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှိနေကြသည်။ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ သွားဆွေးခြင်းလမ်းကြောင်းသည် **ကန်တော့ပုံသဏ္ဍာန် ချွန်သော အပိုင်းသည် အကြောဘက်သို့ ဦးတည်၍ ဆွေးသည်။**

ကျယ်သော အ၀သည် သွားဆွေးခြင်း စတင်ရာ နေရာဘက်၌ တည်ရှိနေသည်။ ၀ါးသော မျက်နှာပြင်ရှိ သွားဆွေးခြင်းကား ကန်တော့ ပုံသဏ္ဍာန် ကျယ်သောအ၀သည် အကြောဘက်သို့ ဦးတည်၍ သွားစတင် ပိုးစားသောနေရာ၌ကား အချွန်ဘက်သို့ ဦးတည်နေကြသည်။ ၀ါးသော မျက်နှာပြင်တွင်ရှိသော သွားဆွေးခြင်းများသည် အပေါ်ယံတွင် အပေါက် များသေး၍ အောက်ထဲတွင် ကလိုင်ကဲ့သို့ ကြီးမားသောအပေါက်ကြီးရှိနေ ပေသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းကိုရောက်၍ အပေါက်ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ အမြင်မှား၊ အထင်မှား နားလည်ကြသည်။

သွားဖာသည့်ပစ္စည်းများ

သွားဖာခြင်းသည် ပေါက်နေသော အပေါက်ကို ပို၍မဆိုးလာစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေနှင့် ပြန်လည်၍ မူလအနေအထားသို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုးစားထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ သွားဖာသည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားသည် သွားတစ်ချောင်းရှိသည့် ကာလပတ်လုံး ခိုင်မြဲနေလျှင် မည်မျှ ကောင်းလိုက် မည်နည်း။ အများအားဖြင့် အသုံးပြုနေသည့်၊ ဈေးနှုန်းအားဖြင့် သင့်လျော်သည့် အသုံးပြုရန် လွယ်ကူသည့် သွားဖာသည့် ပစ္စည်းကား ငွေဟုခေါ်ဆိုနိုင်သော အမာဂမ် (Amalgan) သတ္တုအမျိုးအစားသာဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းတိုင်းတွင် အကောင်းရှိနိုင်သလို အဆိုးလည်းရှိနိုင်ပေသည်။ အမာဂမ်သတ္တုသည် များစွာ သောလူများ၏ သွားများတွင် ဖာထေးထားသော ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို လွယ်လင့်တကူ မမြင်ရသော သွားနောက်ဘက်တွင် အသုံးပြု ဖာထေးရန် သင့်လျော်နိုင်သော်လည်း ရှေ့သွားအတွက် ဖာထေးရန်မသင့် လျော်ချေ။

မြင်ရသောနေရာ သွားအလှကို ဖန်တီးပေးသောနေရာ၊ အပြုံး၏ အလှကို ဖန်တီးပေးနေသော နေရာသည် ရှေ့သွားများသာဖြစ်သည်။ ရှေ့သွား အတွက် သွား၏မူလအရောင်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီနေသော ဖာထေး ပစ္စည်း သည်သာလျှင် သင့်လျော်သောပစ္စည်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရှေ့သွား၏ အရောင် နှင့်တူညီသော်လည်း ခိုင်ခန့်မှု၊ ကြာရှည်အသုံးခံမှုသည် အမာဂမ်နီးပါး မရရှိနိုင်ပေ။ 'မကောင်းတစ်ချက်၊ ကောင်းတစ်ချက်၊ ရှိတာနဲ့ အသုံးတည့်'

နေကြရသည်။ ရှေ့သွားတွင် အများစု အသုံးပြု ဖာထေးသောပစ္စည်းကား၊ ဂလပ်စ်အိုင်ရိုနိုမာ (Glass Ionomer) ပင်ဖြစ်သည်။ အသုံးနည်းပစ္စည်းများကို စာရေးသူ ထည့်သွင်းမပြောဆိုပါ။ ခေတ်မီကိရိယာတစ်ခုအနေနှင့် မြို့ကြီးများတွင်သာ အသုံးပြုနေသော သွားအရောင်နှင့်တူညီသော ပစ္စည်းသည် ရောင်ခြည်သုံးရသော (Visible Light) ကွန်ပိုစစ် (Composite)ပင်ဖြစ်သည်။ ဈေးနှုန်းအတိုင်းအတာအရ ကြာရှည်ခံခြင်း၊ အသုံးပြုသည့် ကိရိယာ အနေအထားရ သင့်လျော်နေခြင်းသည်ပင် သွားဖာခြင်း၏ ရလဒ်ကို ညွှန်းဆိုနေခြင်းဖြစ်သည်။

သွားဖာသည့်ပစ္စည်းများ အရာဝတ္ထုတစ်ခုနှစ်တစ်ခု ကပ်သည့် ကော်ကဲ့သို့ အလားတူသဏ္ဍာန် ကပ်ယူခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဖာထေးပစ္စည်းကို ပြန်လည်ပြုတ်ထွက်မသွားစေရန် ပိတ်ဆို့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပါးစပ်အတွင်း၌ တံတွေးရှိသည်။ တံတွေးတွင် ပျော်ဝင်နိုင်သည်။ ဝါးသည့်အားဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ ပြုတ်လွယ်သည်စသည့် အကြောင်းတရားပေါင်း များစွာမှသည် အကျိုးတရားများစွာကိုဖြစ်စေသည်။ **သွားပိုးစားခြင်း ရပ်တန့်ရန်ဖြစ်စေ၊ သွားဖာသည့်ပစ္စည်းဖာထေးခြင်း၊ ခိုင်ခံ့ရန်ဖြစ်စေ၊ သွားပိုးစားပေါက်ကို ပိုမိုချဲ့ထွင်ပေးရခြင်းဖြစ်သည်။**

သွားဖာပြီးနောက် ခံစားမှု

သွားပိုးစားခြင်း၊ ဆွေးခြင်း၊ အတိမ်အနက်အရဖြစ်စေ၊ သွားအတွင်းရှိ အကြောနှင့်သွေးကြော နီးကပ်စွာ တည်ရှိမှုအရဖြစ်စေ ဖာသည့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားကြောင့်ဖြစ်စေ သွားဖာပြီးနောက် ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ကြရသည်။ အမာဂမ်ကဲ့သို့ သွားဖာသည့် ပစ္စည်းများသည် သွားစတင်ဖာသောနေ့တွင် ဝါးသောမျက်နှာပြင် ထိတွေ့မှုညီမျှ မရရှိ သေးသောကြောင့် 'မြင့်နေသကဲ့သို့, ထောက်မိနေသကဲ့သို့' ခံစားရ တတ်သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်၍ မူလအနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါသည်။ သွားဖာခြင်းသည် နာပါသလား? သွားဖာပြီးရင်ကော နာပါသလား? မေးလာခဲ့လျှင် နာခြင်းလုံးဝ မရှိနိုင်ဟု ဖြေရပေတော့မည်။ သွားဖာပြီးနောက် ခံစားမှုသည်ကား ထူးထူးခြားခြား ခံစားမှုမရှိနိုင်ပေ။

Scanned with CamScanner

သွားမဖာခဲ့လျှင်

သွားမဖာခဲ့လျှင် ပေါက်နေသော အပေါက်ကို ပို၍ဆိုးလာစရာသာ ရှိတော့သည်။ ဆိုးလာသည့်အချိန်တွင် ကုသ၍ရလျှင် အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ အကယ်၍များ ကုသ၍မရလျှင် သွားတစ်ချောင်းကို နုတ်လိုက်ရပေတော့မည်။ သွားနုတ်ရသည်မှာ လွယ်ကူသည်ထား၊ အကယ်၍များ သွားဆရာဝန်နှင့် ဝေးကွာသော နေရာဒေသသို့များ ရောက်ခဲ့လျှင် မည်သို့များ ဖန်တီး ကုသယူမည်နည်း။ သွားမနုတ်ခြင်း၏ မမြင်ရနိုင်သော မသိရနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါဝေဒနာများသည် ဆင်ဖိုးထက် ချွန်းဖိုးကကြီးလာနိုင်သည့် အခြေအနေများသာတည်း။

သွားဖာခဲ့လျှင်

သွားမဖာခဲ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသည် သွားဖာသည့်အကျိုးကို ခံစားရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သွားဖာသင့်သည်ကို ဖာထားခြင်းဖြင့်၊

(၁) သွားကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းမှ ကင်းဝေးခြင်း။

(၂) သွားနုတ်ရဖို့ အခြေအနေ နည်းပါးခြင်း။

(၃) သွားမနုတ်လိုက်သည့်အတွက် သွားပြန်လည် မစိုက်ရခြင်း။

(၄) ကုန်ကျမှုစရိတ်အားဖြင့် သွားကိုထိန်းသိမ်း၍ ကုန်ကျစရိတ်ထက် သက်သာရာရခြင်း။

(၅) မူလ သွားပုံသဏ္ဍာန်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း။

(၆) မူလသွား၏ ကြိတ်ဝါးမှုဖြင့် အစားအစာ ချေဖျက်မျိုချခြင်းဖြစ်၍ အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်ခြင်းစသည်တို့ကို ခံစားနိုင်သည်။

ဘယ်အချိန်မှာဖာသင့်

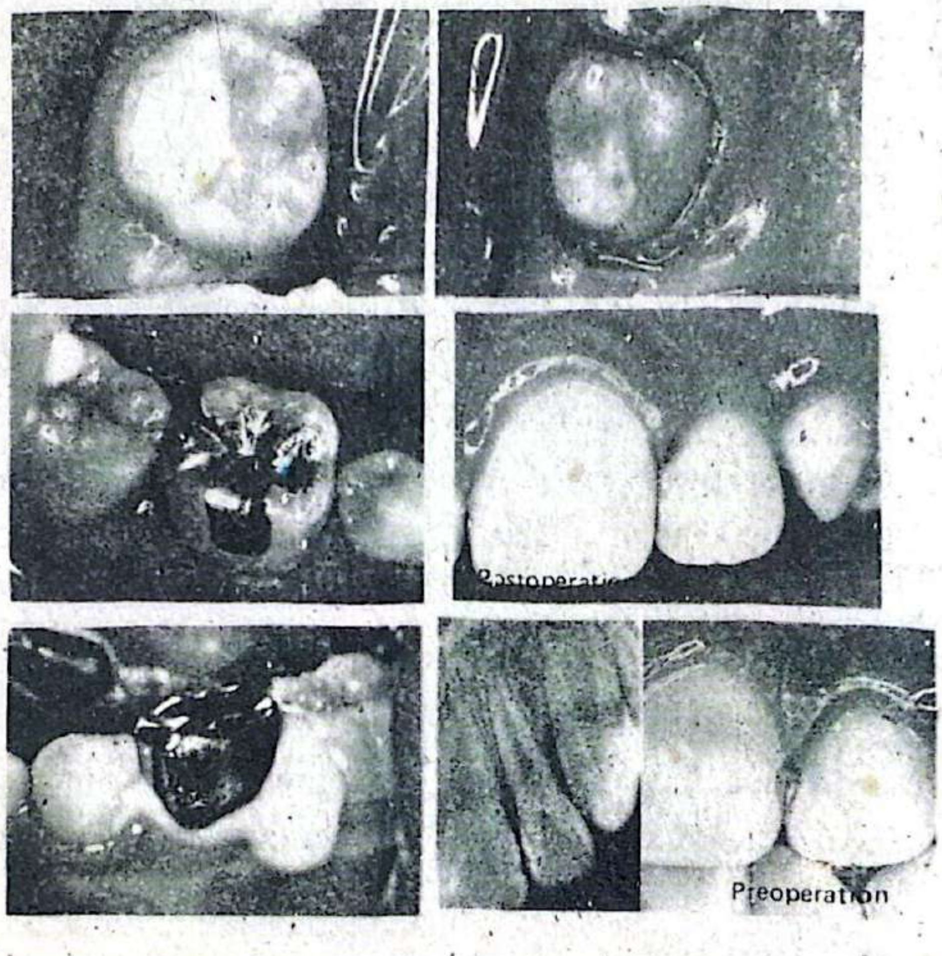
သွားဖာသင့်သည့်အချိန်မှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါရှိမရှိ ၆လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသည့်အခါတိုင်းတွင် သွားတွင်ရှိနေသော အပေါက်ပေါ် မူတည်၍ သိလျှင်သိခြင်း ဖာခြင်းသည် သွားဖာရမည့်အချိန်ကို ဖော်ပြခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ သိ၍ ကာကွယ်ရခြင်းသည် နောက်မကျနိုင်ပါ။ သိ၍ ဖြစ်လာသည့် ဆိုးကျိုးသည် မသိ၍ဖြစ်လာသည့် ဆိုးကျိုးထက် ရင်နာစရာကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတွင် အပေါက်ရှိသည်နှင့် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ချက်ချင်းဖာခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းပါသည်။

ဘယ်သူတွေက ဖာပေးသလဲ

'ဆရာ, ဒီဆေးခန်းမှာ သွားဖာလို့ရသလား?' မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းသည် ကြားရဖန်များသော စကားတစ်ခွန်းများဖြစ်၏။ သွားမည်သို့ ဖာရမည်။ မည်သည့်နေရာ၌ ဖာရသည်ကို မသိရှိ၊ နားမလည်သောသူများ ဒုနဲ့ဒေး ရှိပါသည်။ **သွားဖာလိုလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းတိုင်း၌ ရောဂါရှိမရှိ အခြေအနေ ကြည့်၍ ဖာလို့ရနိုင်ပါသည်။**

(အံ့ရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ ဒီဇင်ဘာလ)



သွားဖာလိုက်ရသည့်အကျိုး

အိမ်မိုးသွပ်ပြားသည် ပေါက်နေသည်။ မိုးတွင်းဆိုလျှင် ပေါက်နေသော သွပ်ပြားမှာ မိုးရေများ တစ်ပေါက်ခြင်းမှသည် အိမ်တွင်းအားလုံး ရေပြည့်လာစေနိုင်သည်။ သွပ်ပြားကို အသစ်ပြန်မလဲနိုင်သေးလျှင် ပေါက်နေသော သွပ်ပြားပေါက်ကို ဖာထေး အသုံးပြုရပေမည်။ ဖာထေးလိုက်သည့် အကျိုးကြောင့် ရေများ ဝင်မလာနိုင်တော့ပါ။ နေပေါက်များ မထိုးတော့ပါ။ ပျက်စီးနေသည်ကို ပြုပြင်ခြင်းသည် အကောင်းဖြစ်ရန် ဖန်တီးယူလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သွားမှာလည်း အပေါက်ရှိနိုင်သည်။ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပါစေ သွားပေါက်များ ရှိတတ်သည်။ ရှိနေသော သွားပေါက်ကို ပိတ်ပေးရသည်။ ဖာထေးပေးရသည်။ မူလသွားပုံစံကို ပြန်ရလိုက်၍ သွားမဆုံးရှုံးလိုက်ရ။ သွားမနုတ်လိုက်ရ။ နာသော၊ ကျင်သော၊ ကိုက်သော ခံစားမှု မဖြစ်ပေါ်လိုက်ရ။ မနုတ်လိုက်ရ၍ သွားပြန်စိုက်ခြင်း မလုပ်လိုက်ရ။ ကုန်ကျစားရိတ် သက်သာရ၊ ကောင်းသည်သာ ခံစားရသည် သွားဖာလိုက်၍ ဆိုးသွားသည် မရှိနိုင်ချေ။

Scanned with CamScanner

သွားပေါက်ပေါ်လာရခြင်း

သွား၏ မူလအနေအထားသည် အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ဘေးသွား အားလုံးတို့သည် သူ့အနေအထားနှင့်သူ လိုက်လျောညီထွေရှိသည်။ သွားမျက်နှာပြင်များတွင် မိခင်မှ မွေးဖွားပြီးနောက် သွားပေါက်ပြီးကတည်းက သွားများတွင် အပေါက်များ မပါရှိခဲ့ပေ။ စေးကပ်သော အစာ၊ ချိုသောအစာကို လွန်ကျူးစွာ စားသုံးရာမှ သွားများဆွေးလာသည်။ မည်းလာသည်။ အပေါက်ဖြစ်လာသည်။ ဂရုစိုက်မှုပေါ့တည်၍ သွားဆွေးပေါက်ကြီးခြင်း၊ သေးခြင်း၊ တိမ်ခြင်း၊ နက်ခြင်းဖြစ်လာရသည်။ အချိုကြိုက်၍ သွားသန့်စင်မှု နည်းသော သူများမှာ သွားပေါက်များ ပေါ်လာနိုင်သည်။

အချို့ အချဉ်ကိုကြိုက်သည်။ ကြိုက်သည်မှ အချဉ်မရှိလျှင် မနေနိုင်ကြသောသူမျိုးများဖြစ်သည်။ အချဉ်ကို ပါးစောင်တွင် ငုံထားကြသည်။ အပေါ်သွားနှင့်အောက်သွားကြားမှာ ကိုက်ထားသည်။ အချဉ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ်များသည် ဓာတုဗေဒသဘောအရ သွားမျက်နှာပြင်ရှိ ကြွေသားလွှာကို ပေါက်စေသည်။ ပါးစေသည်။ ချိုင့်ဝင်စေသည်။ အချဉ်စား၍ အပေါက်များ ပေါ်လာသည်။

အချို့သွားတိုက်သူများသည် လိုသည်ထက်ပို၍ သန့်စင်ကြသည်။ ဆားကိုသုံးသည်။ ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်သည်။ အသုံးပြုရ လွယ်ကူသည့် သွားဖုံးအောက်နားရှိ သွားမျက်နှာပြင်များ မသိမသာပါးပါးလာသည်။ ချက်ချင်း မသိသာသေးချေ။ နှစ်ကြာလာသော် ကျလာသည်။ ပေါက်သွားပြီဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လို့ ပေါက်မှန်းမသိ။ အပေါက်၏ အတိမ်အနက်ကို မသိလိုက်ရသည့်အတွက် သွားမဆုံးရှုံးသင့် ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည်။

သွားအပေါက်ကြောင့်

သွားဖွဲ့စည်းပုံအရ အပေါ်ယံလွှာသည် ကြွေသားလွှာဖြစ်သည်။ ကြွေသားလွှာသည် မာသည်။ ကြွေသားလွှာပေါက်သွားသည့်အတွက် ကာယကံရှင်မှာ မည်သို့မျှ မခံစားရသေး။ ကြွေသားလွှာ၏ အောက်ဆင့်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်လာသည်။ ရေသောက် ကျင်လာသည်။ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း

မရှိသေး။ ထိုမှတဆင့် သွား၏ အသားနှလွှာ ရောက်လာသည်။ သွားပေါက် နက်လာပြီ။ သွား၏ အသားနုလွှာမှာ အာရုံကြော၊ သွေးကြောရှိသည်။ အသားနုလွှာရောက်၍ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်သည်နှင့် သွားကိုက်လာပြီး သွားဖုံးပြည်တည်လာပြီ။ ရောင်လာပြီ။ ပါးစပ်ဟ၍ မရနိုင်တော့။ ထမင်းလည်း မစားနိုင်၊ ညအိပ်၍မရစသည်စသည်ဖြင့် ခံစားမှုတွေ ဝင်လာပြီ။ သွားနုတ်လိုသော ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြလာပြီ။ နောင်တ နောင်မှတရချေပြီ။

ဘယ်လိုဖာ

သွားအပေါက်တိုင်းကို ပေါက်သွားပြီဆို၍ ဖာ၍မရနိုင်။ သွားပေါက်၏ အနက်နှင့်ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်မှုပေါ်တည်၍ ဖာထေးပေးရတော့မည်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်။ သွားကိုက်၊ သွားနာသည်။ အချိန်ကျမှ သွားဖာချင်ပါသည်။ ပြော၍မရနိုင်။ သွားဖာလိုက်ခြင်းသည် ပေါက်နေသည်ကို ပိတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းသည် ရောဂါဝင်နေပြီဖြစ်၍ ရောဂါကို ကုရပေဦးမည်။ ရောဂါပျောက်မှသာလျှင် ဖာခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းလုပ်၍ ရပေမည်။ သွားဖာမည်ဆိုလျှင် ကြွေသားလွှာအပေါက် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအပေါက်ကိုသာလျှင် ချက်ချင်းဖာ၍ ရနိုင်သည်။ အသားနုလွှာထိ ပေါက်နေသော သွားအပေါက်ကို ချက်ချင်း ဖာ၍မရနိုင်။

သွားဖာသည့် အမျိုးအစား

ရှေ့သွားများသည် အလှ၊ စကား ပြောဆိုဂိသမှု၊ ကိုက်ဖြတ်မှုအတွက် အဓိက အသုံးဝင်သည်။ ကြိတ်ဝါးသည့် အံသွား၏အားသည် ရှေ့သွား၏ အားထက်ကြီးသည်။ အံသွားကဲ့သို့ အပေါက်များအတွက် ခိုင်ခန့်သော သတ္တုစပ်များဖြင့်သာ ပြန်လည်ဖာထေး ပေးရတော့မည်။ ရှေ့သွားကိုလည်း သတ္တုစပ်များဖြင့် ဖာ၍ရနိုင်သည်။ သတ္တုစပ်များ၏ အရောင်သည် မျက်နှာ၏ အပြုံးကို ဖျက်သည်။ ရှေ့သွားများ အတွက် သွားအရောင်နှင့် အတူဆုံးသော အရောင်ကို ရွေး၍ဖာကြသည်။ ခိုင်ခန့်မှုရှိ၊ ပုံစံပြင်လို့ရ၊ အရောင်လည်း တူနိုင်သော ရောင်ခြည်သုံး သွားဖာပစ္စည်းများကို သုံးကြသည်။

သွားဖာသည့်အကျိုး

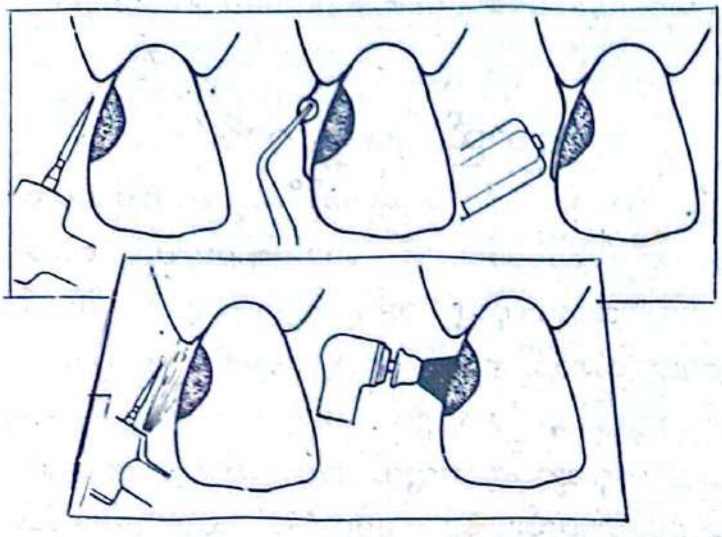
၁။ ပေါက်သည့်သွားပေါက်ကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းထားသဖြင့် ကြိတ်ဝါးမှုအား သက်ရောက်မှု ညီမျှသည်။ ပုံမှန်အနေအထား ပြန်ရောက်သည်။ အစာကို ပိုမိုကျေညက်စေသည်။

၂။ သွားပေါက်ထဲတွင် အစာ ဝင်နိုင်သည်။ ဝင်သွားသော အစာသည် ပုပ်နိုင်သည်။ ပိုးစားရန် ပို၍ အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည်။ အနံ့ဆိုးနိုင်သည်။ ပိတ်လိုက်သည်နှင့်အနံ့များ ထွက်မလာနိုင်။ ပိုးစားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမည်။ နုတ်ပစ်လိုက်ရခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမည်။

၃။ ရှေ့သွားကဲ့သို့ အပေါက်များသည် စကားပြောရာတွင် လေထွက်ခြင်း၊ ရုပ်ပန်းသဏ္ဌာန် ဆိုးဝါးခြင်း ဖြစ်စေတတ်၍ ပိတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အပြုံးလှစေနိုင်သည်။ စကားသံအနေအထား ပီသစေနိုင်သည်။ **(သွားအပေါက်မှ ကင်းဝေးပါစေ)**

ဓိဝကမဂ္ဂဇင်း

□ □ □



Scanned with CamScanner

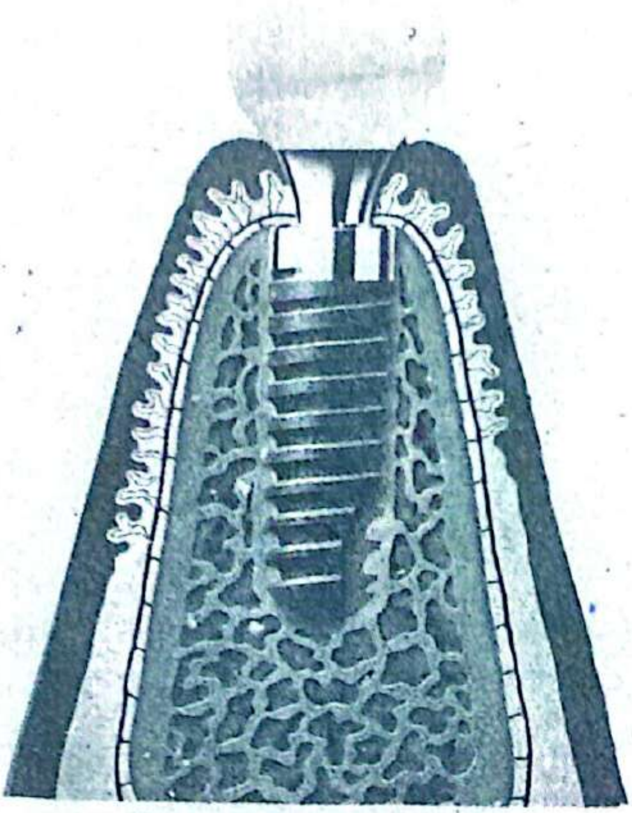
သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (၁)

၁။ သွားတစ်ချောင်း အသက်သေသွားပြီလို့ ပြောတာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ?

သွားမှာ ပလ် (Pulp) လို့ ခေါ်တဲ့ မွှသားလွှာဆိုတာရှိပါတယ်။ ဒီမွှသားလွှာဟာ သွေးကြော၊ အာရုံကြောရှိပါတယ်။ မွှသွားလွှာဟာ အာဟာရဓာတ် ခံစားမှု၊ ကာကွယ်ပေးမှု ရရှိနိုင်တဲ့အလွှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှိနေတဲ့အနေအထားကို အသက်ရှိတဲ့ သွားလို့ ပြောပြပါတယ်။

မွှသားလွှာကို ထိခိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုးဝင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ သွားတစ်ချောင်းရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းလာပါတယ်။ ဒါကိုပဲ သွားအသက် သေသွားပြီလို့ ပြောကြပါတယ်။ လူသေတာ မဟုတ်ပါ။

၂။ တချို့ လူတွေရဲ့ သွားဖုံးတွေမှာ မည်းညိုညို အနက်တို့ ရှိနေတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ?



အညိုရောင် ရောင်ခြယ်ကို မယ်လနင် (Melanin)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မယ်လနင်ဟာ လူတော်တော်များများမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားနှင့် သွေးဖုံးသားတို့အတွက် ရောင်ခြယ်ပေးပါတယ်။ ရောင်ခြယ်မှု အတိုင်းအတာ ကွာခြားမှုတော့ရှိပါတယ်။ အရေပြားမည်းနက်သူများမှာ ရောင်ခြယ် များများ တွေ့ရပြီး အသားရောင်လတ်သူများမှာ အနည်းငယ်သာ တွေ့ရတာကြောင့်

ဖြစ်ရပါတယ်။

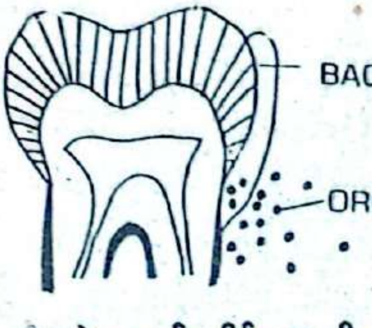
၃။ သွားပိုးစားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?။ ဘာတွေက ပိုးစားစေတာလဲ?

သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားဆွေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဆွေးစေရန် သွား (ညစ်ပတ်မှု)၊ အစာ (သကြားဓာတ်)၊ အချိန် (အစာကြာရှည်စွာတည်ရှိမှု)၊ ဘက်တီးရီးယားတို့ ပေါင်း၍ သွားဆွေးခြင်း ဖြစ်ရပါတယ်။

တချို့ ဘက်တီးရီးယားဟာ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိသကြားကို အက်ဆစ်ဓာတ် ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီ အက်ဆစ်ဟာ သွားရှိ ကြွေသား သတ္တုဓာတ်ကို ပျော့ပျောင်းစေပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဘက်တီးရီးယားပိုးဟာ မွသွားလွှာကို ရောက်လာပါတယ်။ စစ်ဆေးမှု မရှိခဲ့၊ ကာကွယ်မှု မရှိခဲ့ရင် ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲမှု ဖြစ်လာပါတယ်။

၄။ သွားအားလုံး ညီတူညီမျှ ပိုးစားပါသလား?

မဟုတ်ပါ။ *ပိုးစားလွယ်တဲ့ သွားတွေဟာ အံသွားတွေဟာ အံသွားတွေ ဖြစ်ကြပြီး ပိုးစားနည်းတဲ့ သွားတွေဟာ အောက်ရှေ့သွားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။* အစားအစာ၊ ခံတွင်းသန့်စင်မှု၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု၊ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တို့ဟာ သွားပိုးစားမှုဖြစ်စဉ်ကို ကွဲပြားစေပါတယ်။



၅။ သွားရဲ့ ဘယ်အပိုင်းဟာ ပိုးစားပါသလဲ?

ပိုးစားဖို့ အခွင့်အရေးပေးနေခဲ့လို့ ရှိရင် ဘယ်သွားမဆို ပိုးစားနိုင်ပါတယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အံသွားမှာဆိုရင် သွားရဲ့ကြိတ်ဝါးတဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ပိုးစားမှုများပါတယ်။ ချောမွတ်တဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ပိုးစားမှုနှုန်း နည်းပါးတယ်။ အစာညပ်လွယ်တဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ပိုးစားမှု များနိုင်ပါတယ်။

၆။ သွားပိုးစားတာကို လျစ်လျူရှုခဲ့ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ?

သွားပိုးစားဖြစ်စဉ်ဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ သွားရဲ့ပျက်စီးမှုဟာ အတွင်းပိုင်းကို နက်ဝင်သွားပါတယ်။ ကြွေသားလွှာ ပိုးစားခြင်းဟာ ခံစားမှုမရှိလို့ မသိရပါ။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာကို ရောက်ရင်နာမှု မသက်သာမှုဖြစ်ပြီး အစာစားချိန်၊ အိပ်ချိန်မှာ .ခံစားသိရှိလာရပါတယ်။ မွှသားလွှာ (Pulp)ကို ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ နာကျင်မှု ပြင်းထန်လာပြီ ဖြစ်ရပါတယ်။ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပါတယ်။

သွားသေတဲ့အထိ ဖြစ်လာပြီဖြစ်ပါတယ်။ မွှသားလွှာမှတဆင့် ရောဂါပိုးပျံ့နှံ့ရင် ပြည်ကိုက်ခဲမှု၊ ရောင်ရမ်းမှု ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာ ရတတ်ပါတယ်။

၇။ ဘယ်အဆင့်မှာ သွားပိုးစားခြင်းကို ကုသသင့်ပါသလဲ? သွားပိုးစားပြီလို့ သိလျှင်သိခြင်း ကုသနိုင်ပါသလား?

ကုသမှုပုံစံ၊ အောင်မြင်မှု အတိုင်းအတာ ကွာခြားတာရှိပါတယ်။ ကြွေသားလွှာကို စောစောစတင် ပိုးစားနေရင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ကြွေသားလွှာမှ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်ပြီဆိုရင် ပြန်လည်ဖာထေးရမှာပါ။ သွားဖာရတဲ့ပုံစံဟာ သွားပျက်စီးမှု အတိုင်းအတာပေါ်မှာပဲ တည်ပါတယ်။

ပိုးစားခြင်းဟာ မွှသားလွှာကို ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ ကုသရမည်လား? နုတ်ရမည်လား? ဆုံးဖြတ်ပေးရပါတော့မယ်။ သွားကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားလိုရင်တော့ အကြောထုတ် ကုသရပါမယ်။

Scanned with CamScanner

၈။ သွားတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ သွားဖုံးက ဘာလို့သွေးထွက်တာလဲ?

သွားဖုံးသား ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်မှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းမှုလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ သွားဖုံးဝန်းကျင်မှာ ကျောက်၊ ပလပ်တို့ ကပ်လာပြီဆိုရင်တော့ နှောင့်ယှက်မှုကို တုံ့ပြန်သောအားဖြင့် သွေးစီးမှု များလာရပါတယ်။ သွားဖုံးသားထဲမှာ သွေးများလာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သွားတိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ထိခိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးထွက်လာစေပါတယ်။ သွေးထွက်မှု အတိုင်းအတာဟာ သွားတိုက်မှု အတိုင်းအတာပေါ် တည် နေပါတယ်။ သွားဖုံးက သွေးထွက်လာတာဟာ သွားဖုံးရောင်လာပြီလို့ သတိပေးနေတာပါ။ လက္ခဏာပြ သတိပေးပေမယ့် နာကျင်မှု မရှိရင် လျစ်လျူရှုတတ်ကြပါတယ်။

၉။ ရေစီးကမ်းပြိုဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ? ဘာဖြစ်စေနိုင်ပါသလဲ?

ရေစီးကမ်းပြိုဆိုတာ သွားဖုံးရောင်ရဲ့သာမက သွားဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အရိုး၊ သွားဖုံး၊ သွားမြွေးပါဝင် ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကမ်းပါးပြိုသလို သွားဖုံးသားများ ရိလာတာကို ရေစီးကမ်းပြိုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အလိုအလျောက် သွားများကျွတ် ထွက်လာ တတ်ပါတယ်။

၁၀။ ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်လာပြီကို ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ?

ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ရလာပြီဆိုရင် သွားဖုံးသွေး ထွက်ခြင်း၊ အရိုးထောက်ပံ့မှု နည်းပါးပြီး သွားလှုပ်ခြင်း၊ သွားဖုံးသားများ နိမ့်ကျလာခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီအဆင့်ကနေ ကုသမှု မရှိခဲ့ရင် ပြည်တည်နာ၊ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၁၁။ ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ရင် မကုသလို့ ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ?

ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ကို မကုသခဲ့ရင် သွားလှုပ်၍ ကျွတ်လာခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။ သွားဟာ ပိုးမစားသော်လည်း အရိုးတွေရဲ့

ထောက်ပံ့မှု အားနည်းလာလို့ သွားနှုတ်ရန် လိုအပ်လာပါတယ်။ သွားစိုက်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိလာပါတယ်။

၁၂။ **သွားကျဉ်တာကို ဘာနဲ့လျှော့ချနိုင်ပါသလဲ?**

(၁) သွားနဲ့ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သွားကျဉ်ပျောက်ဆေး အသုံးပြုခြင်း။

(၂) လူနာကိုယ်တိုင် သွားကျဉ်လျော့စေတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို သုံးစွဲပေးခြင်း။

(၃) အမြစ်ပေါ်နေတဲ့ သွားကို ပြန်လည်ဖာထေးခြင်းဖြင့် လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

၁၃။ **လူတွေ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘာကြောင့် ပါးစပ်အနံ့ဆိုးရပါသလဲ?**

ယေဘူယျအားဖြင့် အစားအသောက် (ကြက်သွန်ဖြူ)၊ အလေ့အကျင့် (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း)၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ခံတွင်းသန့်စင်မှု နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုးရပါတယ်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဒီဇင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner

သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ
သိကောင်းစရာများ (၂)

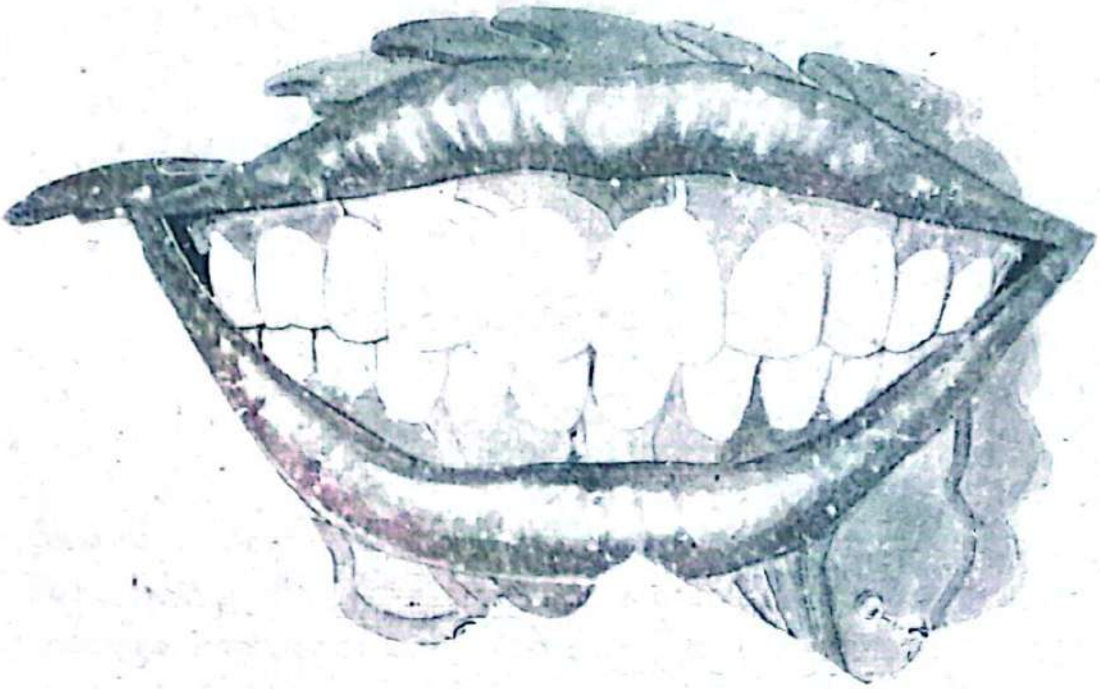
၁၄။ **သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက် သွားရောက်စစ်ဆေးသင့်ပါသလဲ?။ ဘာကြောင့် ပုံမှန်ပြသဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ?**

ယေဘုယျအားဖြင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေဆီ ခြောက်လတစ်ကြိမ် သွားရောက်စစ်ဆေးခံသင့်ပါတယ်။ ပုံမှန်ပြသဖို့ လိုအပ်တာကတော့ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ထိန်းသိမ်းဖို့ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု အစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သွားပိုးစားနေပြီလား၊ ကလေးဖြစ်နေလျှင် သွားနုတ်ဖို့ လိုအပ်နေပြီလား၊ သွားဖုံးရောဂါများ စတင်နေပြီလားဆိုတာ အခြေအနေ မဆိုးခင်မှာ သိလာနိုင်ပါတယ်။ တချို့ရောဂါတွေအတွက် ကုသမှု အောင်မြင်နိုင်သလား၊ မအောင်မြင်ဘူးလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

Scanned with CamScanner

၁၅။ ပလပ် Plaque ဆိုတာ ဘာလဲ?။ ပလပ်ရှိခဲ့ရင် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

ပလပ်ဆိုတာ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ ၎င်းရဲ့ပစ္စည်းများ ကြီးထွားလာမှုပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားဟာ ပရိုတင်းနဲ့ သကြားတို့ကို ဆွဲယူပါတယ်။ ဦးတာနဲ့ သွားရဲ့မျက်နှာပြင်မှာ ကပ်နေပါတယ်။ ပလပ်ဟာ ကြီးကြီးမားမား မဟုတ်ခဲ့ရင်တော့ သာမန် မျက်စိနဲ့မြင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့်



အနည်းငယ် စုစည်းမှု ရှိလာရင်တော့ ရောင်ခြယ်ဆေးနဲ့ ဆေးဆိုးကြည့်လို့ ရပါတယ်။ .ရောင်ခြယ်ဆေးဟာ ဆေးပြား ဒါမှမဟုတ် ဆေးရည်အနေနဲ့ ရှိပါတယ်။ ဆေးပြားကို မြန်မာပြည်မှာ ဝယ်လို့ရပါပြီ။

Scanned with CamScanner

၁၆။ သွားကောင်းကောင်း သန့်စင်မှု ရှိမရှိ ဘယ်လိုသိမလဲ?

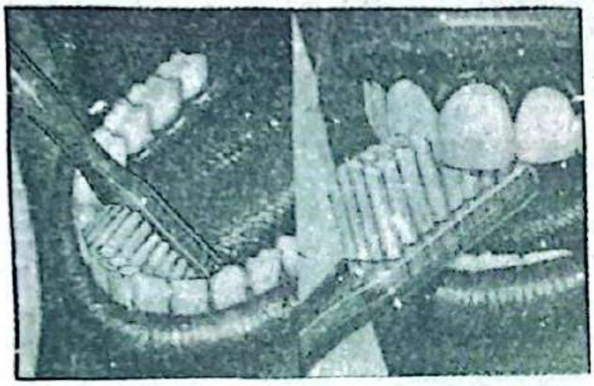
သွားတိုက်ပြီး ရောင်ခြယ်ဆေးပြားကို ကြိတ်ဝါးကာ အာလုတ်ကျင်းပေးရပါတယ်။ သွားသန့်စင်မှု မရှိခဲ့ရင် သွားမျက်နှာပြင်မှာ ရောင်ခြယ်တွေ တွေ့မြင်ရပါတယ်။ ရောင်ခြယ်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ သွားတိုက်ပြီး ပြန်စမ်းသပ်ရပါတယ်။ သွားတိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ အလွယ်တကူ မသန့်စင်တဲ့နေရာတွေ သိလာရင် ပိုပြီး ဦးစားပေး သန့်စင်လို့ ရလာပါတယ်။

၁၇။ ပါးစပ်ဆေးကြော သန့်စင်ရုံနဲ့ ပလပ်တွေကို ဖယ်ရှားလို့ ရနိုင်ပါသလား?

ပလပ်ဟာ စေးကပ်တဲ့အတွက် ရေနဲ့ဆေးကြောရုံနဲ့ လုံလုံလောက်လောက် မဖယ်ထုတ်နိုင်ပါဘူး။ သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားထိုးကြိုး သုံးခြင်း Dental floss ကို သုံးခြင်းနဲ့သာ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

၁၈။ ဘယ်နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်သင့်ပါသလဲ?

နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည အစာစားပြီးတိုင်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သွားတိုက်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လည်စာ စားပြီးတိုက်ရတာ အခက်အခဲရှိနေရင်တော့ အနည်းဆုံး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုက်သင့်ပါတယ်။



သွားတိုက်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြိမ်ရေနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့ ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်တိုက်တာထက် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နည်းစနစ်မှန်မှန်တိုက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

၁၉။ ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်ခြင်းဟာ သွားကို ပိုဆိုးစေပါသလား?

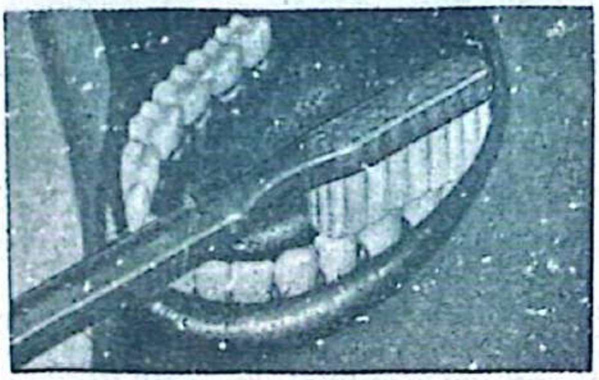
ကန့်လန့်ဖြတ်သွားတိုက်ခြင်းဟာ သွားမှာရှိတဲ့ သွားဖုံးကို နိမ့်ဆင်းစေပါတယ်။ သွားဖုံးနားရှိ သွားမျက်နှာပြင် ပါးစေပါတယ်။ အဲဒီ နေရာကပဲ သွားနာစေပါတယ်။

၂၀။ လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုတာ ပိုကောင်းပါသလား?

စနစ်မှန်မှန် အကျိုးရှိရှိ သွားတိုက်နိုင်ရင် သွားတိုက်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး အကျိုးသက်ရောက်မှု အတူတူဖြစ်ပါတယ်။ မိဘ အကူအညီယူရတဲ့ ကလေးတွေ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေအတွက် လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံဟာ ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

၂၁။ သွားတိုက်ကြိုးသုံးဖို့ လိုအပ်ပါသလား?

သွားတိုက်ကြိုးဆိုတာ နိုင်လွန်မျှင်တန်း ကြိုးလေးဖြစ်ပါတယ်။ ဖယောင်းပါတဲ့ကြိုးနဲ့ ဖယောင်းမပါတဲ့ ကြိုးရှိပါတယ်။ သွားတိုက်တံရဲ့ သက်သက်နဲ့ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ ပလပ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သွားတိုက်ကြိုးကိုပဲ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။



၂၂။ သွားတိုက်ကြိုးဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား?

သွားတိုက်ကြိုးကို နည်းစနစ်မှန်အောင် အသုံးမပြုရင် သွားဖုံးကို

Scanned with CamScanner

သနှာတရဖြစ်စေပါတယ်။

၂၃။ ဘယ်လိုသွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုသင့်ပါသလဲ? သွားပိုးစား ကာကွယ်ဆေး ရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား?

ဖလူအိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဖလူအို ရိုက်ဟာ သွားပိုးစား ခံနိုင်မှုရှိပါတယ်။ သွားကျဉ်နေခဲ့ရင်တောင် ဖလူ အိုရိုက်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကိုပဲ ညွှန်ပြပြောဆိုကြပါတယ်။

၂၄။ သွားပိုးစား ခံနိုင်မှုရှိအောင် ဖလူအိုရိုက်ကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ?

ဖလူအိုရိုက်ဟာ စားဆေးအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ သောက်သုံးရေအနေနဲ့ ထည့်ကြပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ဖလူအိုရိုက်ကို ပွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖလူအိုရိုက်ဟာ အက်ဆစ်ကြောင့် ပျော်လွယ်တဲ့ ကြွေသားကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ သွားပိုးစားမှုဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၂၅။ အချိုတို့၊ သကြားတို့ဟာ သွားအတွက် ဘာလို့မကောင်းတာလဲ?

ပလပ်တွေထဲပါတဲ့ ဘက်တီးရီးယားဟာ သကြားကို အက်ဆစ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ အက်ဆစ်ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေတာပါ။ အစားအစာထဲပါတဲ့ သကြားဟာ ဆူးခရို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးခရိုဟာ သွား ပိုးစားခြင်းဖြစ်စေတဲ့ ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးခရိုက ပလပ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို စုစေပါတယ်။

၂၆။ အချိုဓာတ်ဟာ သွားအားလုံး ညီတူညီမျှ အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါ သလား?

မဖြစ်ပါဘူး။ အသုံးပြုတဲ့ အချိုဓာတ်ပမာဏနဲ့ သွားပေါ်မှာ ထိတွေ့နေတဲ့ အတိုင်းအတာ အချိန်ပေါ်မှာသာတည်ပါတယ်။

၂၇။ သကြားမထည့်ခဲ့ရင် ကလေးတွေ နွားနို့ ဘယ်လိုသောက်မလဲ?

ကလေးတစ်ယောက် မွေးဖွားချိန်မှာ အရသာဖုက ကောင်းကောင်း ခဖွံ့ဖြိုးသေးပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ နွားနို့ထဲ သကြားမထည့်ခဲ့ရင် အစား

အစာမှာ ချိုတဲ့အရသာကို မသိပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ကလေးတွေကလည်း အချိုကို မတောင်းဆိုပါဘူး။ သကြားမပါတဲ့ နွားနို့ကို လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။

၂၈။ အချိုရဲ့ အရသာကို သိသွားပြီးသူတွေအတွက် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

အချိုအရသာ ခံစားဖူးသွားပြီဆိုရင်တော့ ဖြတ်ပိုးခက်ခဲပါတယ်။ တစ်ပတ်ကစ်ကြိမ်၊ တစ်ရက် တစ်ကြိမ်စသဖြင့် လျှော့ချစားပြီး အချိုပမာဏနဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် လျှော့နိုင်ပါတယ်။

၂၉။ နို့ပုလင်းဟာ ကလေးတွေအတွက် ဆိုးပါသလား?

အမှန်စင်စစ် ကလေးတွေအတွက် မဆိုးပါ။ မိဘများကသာ ကလေး အိပ်ပျော်စေရန်၊ အငိုတိတ်စေရန် အချိုဓာတ် ပိုမိုလွန်ကဲစွာ သုံးထားခြင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် သွားလွှယ်ကူစွာ ကျိုးပွဲစေပါတယ်။

၃၀။ သွားဓာတ်မှန်ဟာ အန္တရာယ်ရှိပါသလား?

နည်းမှန်အသုံးပြုရင် အန္တရာယ်မရှိပါ။ သွားဓာတ်မှန်ဟာ အသုံးပြုတဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည် ပမာဏ နည်းပါးပါတယ်။

၃၁။ သွားကုသမှုဟာ နာကျင်ပါသလား?

မနာကျင်ပါ။ သွားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုရှိနေရင် နာကျင်မှုမရှိပါ။ သွားဖာခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်း ရှိလာခဲ့ရင်တောင်မှ နာကျင်မှု လျော့နည်းအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။

၃၂။ နာကျင်မှုကို ဘာနဲ့လျှော့ချနိုင်ပါသလဲ?

နာကျင်မှုကို ထုံဆေး၊ မေ့ဆေးတို့နဲ့ လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မှု လျှော့စေတဲ့ ထုံဆေးကို ကုသမယ့် သွားဖုံးပတ်လည်မှာ ထိုးရင်ရပါတယ်။ မေ့ဆေးကို ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်လိုတဲ့အခါ ထုံဆေး အသုံးပြုလို့ မရတဲ့အခါ သုံးနိုင်ပါတယ်။

Scanned with CamScanner

၃၃။ ဘာဖြစ်လို့ သွားဖာရတာလဲ?

သွားဟာ သွားပိုးစားလို့ဖြစ်စေ အလေ့အထ (သွားတိုက်နည်း မှားခြင်း) ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်လို့ပဲဖြစ်စေ မူလအနေအထားက ချို့ယွင်းသွားပါတယ်။ ချို့ယွင်းသွားတာကို ပြန်ဖြည့်ဖို့ ကောင်းတဲ့အနေအထားရှိဖို့ သွားကို ပြန်ဖာပေးရပါတယ်။

၃၄။ သွားဟာ အရောင်အဆင်းတွေ ဘာလို့ရှိနေတာလဲ?

သွားမှာရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းဟာ သွားမျက်နှာပြင် အပေါ်ယံလွှာရယ်၊ သွားအသားထဲ စိမ့်ဝင်တာရယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ သောက်တဲ့အခါ၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခါ၊ စားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ သွားမှာကပ်ညိနေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အညိုစင်း၊ အနက်စင်းတွေအဖြစ် သွားဖုံးနားရှိနေပါတယ်။ သွားအတွင်းထဲ ရှိနေတာကတော့ မွေးရာပါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားပေါက်ချိန်ကာလမှာ Tetracycline ဆေးစားလို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သွားအသက်သေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကလေးသွား ရောဂါဝင်လို့ လူကြီးသွားကို ထိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အရောင်အဆင်း ပေါ်တတ်ပါသေးတယ်။

၃၅။ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းကို ပပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သေးလဲ?

သွားမျက်နှာပြင်မှာရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေဆီမှာ အလွယ်တကူ ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ မွေးရာပါ မဟုတ်တဲ့ အရောင်အဆင်းကို ခေတ်မီသွား အရောင်ချွတ်ဆေးနဲ့ ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

၃၆။ သွားလည်းရှိနေတယ် အံကပ်လည်းရှိနေတယ်၊ သွားတစ်ချောင်း နုတ်ရပြီဆိုရင် အံကပ်အသစ်လဲရပါသလား?

အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ချောင်းတစ်လေ နုတ်ရတဲ့ သွားအတွက် အံကပ်အသစ်လဲစရာ မလိုပါ။ အံကပ်ကို ပြန်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၃၇။ အံကပ် ကျိုးသွားရင်ကော ဘာလုပ်ရမလဲ? အသစ်ပြန်လုပ်ရမှာလား?

အံကပ် လွတ်ကျတဲ့ အတိုင်းအတာပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ အက်ကြောင်းနဲ့ ကွဲကြောင်းရှိနေရင် ပြန်ဆက်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

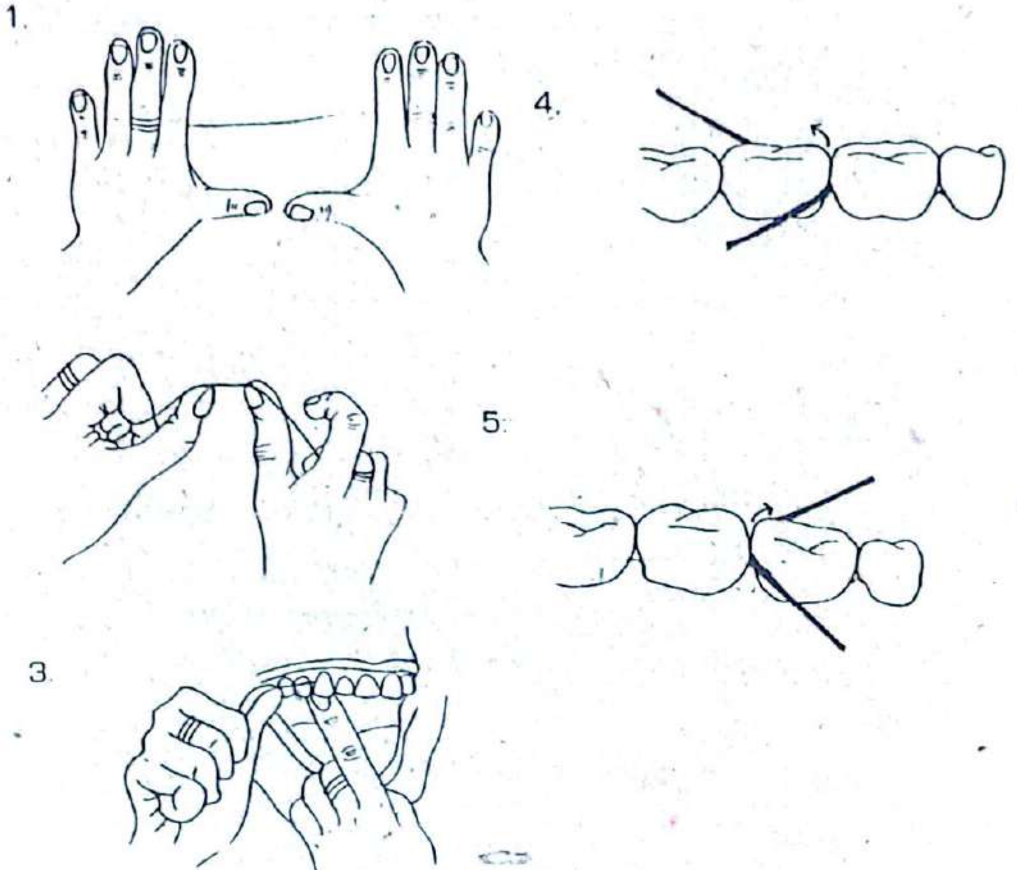
၃၈။ သွားနုတ်ပြီးရင် သွေးများများ ထွက်ပါသလား?

သွေးမတိတ်ရောဂါမှလွဲ၍ သာမန်ဆိုရင် သွားနုတ်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း သွေးတိတ်ပါတယ်။ သွားနုတ်တဲ့ဘက်က အစာမစားရပါ။ သွေးခဲဝန်းကျင်မှာ လျှာနဲ့မကလိရပါ။ သွေးထွက်သေးလားဆိုပြီး စုပ်မကြည့်ရပါ။ ရေနွေးသုံး၍ အာလုပ်မကျင်းရ။

(အာရောဂျ၊ ၁၉၉၇၊ ဇွန်လ)

❑ ❑ ❑

FLOSSING METHOD



သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ
သိကောင်းစရာများ (၃)

၃၉။ သွားကို အကြောထုတ် ကုသတယ်လို့ ပြောကြတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ?

အကြောထုတ် ကုသတယ်ဆိုတာ သွားထဲမှာရှိတဲ့ အာရုံကြော၊ သွေးကြောတို့ပါဝင်တဲ့ အသားနုလွှာကိုထုတ်ပြီး ဆေးထည့်ပေးတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အကြောကို ဓားနဲ့ဖြတ်ထုတ်တာ မဟုတ်ပါ။

၄၀။ နုတ်ပြီးသား သွားကို ဘာလို့ ပြန်စိုက်ရသလဲ?

ရှေ့သွားအနေနဲ့ဆို ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အရ ကြည့်ကောင်းဖို့ စကားအသံပီသဖို့၊ အစာ စားနိုင်ဖို့နဲ့ သွားယိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ နုတ်ပြီး သားသွားကို ပြန်စိုက်ပေးရပါတယ်။

၄၁။ သွားနုတ်ခဲ့ပါတယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ ညကျမှ သွေးထွက်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?

သွားနုတ်ပြီးတဲ့နောက် အိမ်ရောက်တဲ့ အချိန်ထိ သွေးထွက်နေသေးရင် သန့်စင်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးလိပ်ကို သွားနုတ်တဲ့ နေရာပေါ်မှာ ကိုက်ထားရမယ်။ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက် ကြာရင်တော့ သွေးထွက်လာတာ ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍များ မရပ်ခဲ့ရင်တော့ ဆေးရုံကို ချက်ချင်းသွားပြသင့်ပါတယ်။

၄၂။ အမျိုးသမီး သွားဆရာဝန်တွေမှာ သွားနုတ်ဖို့အတွက် အားရှိပါ့မလား?

သွားတစ်ချောင်း နုတ်ဖို့အတွက် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်မှာ အားရှိစရာမလိုပါဘူး။ သွားတစ်ချောင်းနုတ်ဖို့ နည်းစနစ်ရှိပါတယ်။ သွားအခြေအနေပေါ်တည်ပြီး အခက်အခဲတော့ ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီး သွားဆရာဝန်လည်း အမျိုးသားလိုပဲ သွားနုတ်လို့ ရပါတယ်။

၄၃။ ကျွန်တော့် အဘိုးဟာ အသက် ၆၀ ကျော်မှ အံဆုံးပေါက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ?

အံဆုံးဟာ ၁၈ နှစ် နောက်ပိုင်းမှ စတင်ပေါက်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်မှာတော့ ရှေ့သွားတွေ ရှိနေတော့ အံဆုံးမထွက်နိုင်ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာတော့ ရှေ့သွားမရှိတဲ့အတွက် မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးက ပေါ်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၄၄။ အောက်က အံဆုံးပေါက်တာ ကန့်လန့် ဖြစ်နေရင်တော့ နုတ်ပစ်ရတယ်ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အပေါ်သွား အကောင်းကြီးကို သွားဆရာဝန်က ဘာလို့ အနုတ်ခိုင်းရတာလဲ?

မှန်ပါတယ်။ နုတ်ရတဲ့အကြောင်း နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အပေါ် သွားက တစ်ဝက်တစ်ပျက် ပေါက်နေတဲ့ အောက်သွားပေါ်က သွားဖုံးသားကို ကိုက်မိပါတယ်။ ဒီလို ခဏခဏ ထိနေတာဟာ နာကျင်မှုကိုဖြစ်စေပါတယ်။

Scanned with CamScanner

ရောဂါပိုးကို ဝင်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ အောက်သွားမရှိတော့ အပေါ်သွားအတွက် ထိစရာ သွားမရှိတော့ပါဘူး။ ထိစရာ သွားမရှိတော့ အစာစားတဲ့အခါ အသုံးမဝင်တော့ပါဘူး။ အသုံးမဝင် အကျိုးမရှိတဲ့ သွားဖြစ်ပြီး ပိုးစားလို့လည်း လွယ်ကူပါတယ်။ သွားရှည်လာပြီးတော့ သွားဖုံးသားကို ထိခိုက်စေတဲ့အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

၄၅။ ကျွန်မ မွေးတဲ့ကလေး သွားကောင်းကောင်းရအောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကယ်လဆီယမ် ပိုးစားသင့်ပါသလား?

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ပုံမှန် အာဟာရဓာတ် ရနေရင် သွားအတွက် သီးသန့် အာဟာရဓာတ် ဖြည့်စရာမလိုပါဘူး။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေရင်တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

၄၆။ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကျွန်မကလေးတွေရဲ့ သွားမထိအောင် ပဋိဇီဝဆေးများ စားရင် ဆိုးတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတာ မှန်ပါသလား?

လုံးဝတော့ မမှန်ပါ။ ပဋိဇီဝဆေးကို အသက်ကယ်ဆေးအနေနဲ့ စားရပါတယ်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (Tetracycline)လို ပဋိဇီဝဆေးကတော့ သွားကို အညိုရောင်၊ အဝါရောင်အစင်းတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းအပြင် တခြားပဋိဇီဝဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။

၄၇။ အသက်အရွယ် ကြီးလာတဲ့ ကလေးတွေတောင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်း မကျွေးရဘူးလား?

သွားပုံသဏ္ဌာန် အရောင်ကို ဦးစားပေးနေသရွေ့ မှန်ပါတယ်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို အသက် ၁၀ နှစ်ထိတိုင် မကျွေးသင့်ပါဘူး။ လိုအပ်လာရင်တော့ တခြားပဋိဇီဝဆေးပဲ ပေးသင့်ပါတယ်။

၄၈။ တချို့ကလေးတွေမှာ မွေးမွေးချင်း သွားပါလာပါတယ်။

ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား?

တချို့ လူမျိုးအဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ တခါတရံမှာ ကလေးတွေမှာ မွေးရာပါ သွားပါလာတဲ့ခါ ကံမကောင်းဘူးလို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူအတွက် ကံမကောင်းဘူးဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ သွားက ချွန်ထက်နေပြီး နို့တိုက်တဲ့အခါ မှာတော့ အမေလုပ်သူမှာ မသက်မသာဖြစ်ရပါတယ်။ သွားကလည်း လှုပ်နေရည် သွားပါ ဝါးပြီး မျိုပစ်နိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

၄၉။ သွားပေါက်လာတဲ့အခါမှာ ကလေးတွေမှာ အဖျားရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား?

၁၈ ရာစုနှစ်လောက်က ပြင်သစ်မှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော ကလေးတွေ သေရတာဟာ သွားပေါက်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခု အချိန်မှာတော့ သွားပေါက်ခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ တခါတရံမှာတော့ ပါးစပ်ထဲက သွားပေါက်လာမယ့် နေရာက ယားယံတာတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကလေးတွေက မသက်မသာဖြစ်တာ ကောင်းကောင်း မအိပ်ရတာ ယားယံတာတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပေါက်လာတဲ့ နေရာက ရောင်ရမ်းရင်တော့ အဖျားတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ သွားပေါက်တဲ့ ပြဿနာအားလုံးဟာ နောက်ဆုံး အံဆုံး ပေါက်တဲ့နေရာမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

၅၀။ ကလေး သွားတွေဟာ ပြန်ပြီး အသစ်လဲမှာဆိုတော့ မပျက်စီးအောင် မနုတ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါသလား?

ကလေးပါးစပ်ထဲက သွားကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးသွားကို မပျက်စီးအောင် လုပ်ထားရင် နာကျင်မှုမရှိပါဘူး။ နာကျင်မှု မရှိတော့ အစာစားလို့ ရပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေပါတယ်။ စကားပြော သင်ခါစ ကလေးတစ်ယောက်အတွက် ရှေ့သွားဟာ စကားပြောခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရှေ့သွားဟာ အသံကို ပီသစေတယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Scanned with CamScanner

၅၁။ ကလေးသွားကို ဘယ်အချိန်ကစပြီး သွားတိုက်သင့်ပါသလဲ?

ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ခြောက်လသားအရွယ်ကစပြီး ပါးစပ်ထဲမှာ သွားထွက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး သန့်စင်သင့်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဂွမ်းသန့်သန့် ဒါမှမဟုတ် သန့်စင်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ သုံးပြီး သန့်စင်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးလည်း ကြီးလာတယ်။ သွားလည်း ပေါက်လာပြီဆိုရင်တော့ နူးညံ့တဲ့ သွားတိုက်တံနဲ့ သွားစတိုက်လို့ ရပါပြီ။

၅၂။ ကျွန်တော်ကလေးကို တစ်ခါတစ်ရံ သွားတိုက်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကို သွားတိုက်ပေးရတာ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ဒါကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ပေးရမလဲ?

ကလေးတစ်ယောက်ကို သွားတိုက်ပေးမယ်ဆိုရင် ကလေးရှေ့က ရပ်ပြီး သွားတိုက်ပေးရင် အခက်အခဲရှိပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအနေအထားကတော့ ကလေးနောက်ကနေပြီး သွားတိုက်ပေးတာ အဆင်ပြေဆုံးပါပဲ။

၅၃။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့လက်မ သူစုပ်တာ အန္တရာယ် ရှိပါသလား?

ဘဝတစ်ခုရဲ့ ပထမအရွယ်မှာ လက်မစုပ်တာဟာ သဘာဝပါ။ လက်မစုပ်တဲ့အကျင့်ဟာ ပါးစပ်ထဲမှာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထည့်လာပြီ ဆိုရင်တော့ သဘာဝ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလက်မစုပ်တဲ့ အကျင့်ဟာ သွားနဲ့သွားကို ဖွဲ့စည်းဝန်းရံတဲ့ တစ်ရှူးတွေကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နဲ့ သွားချင်းထိတွေ့မှုကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ပြောင်းလဲလာ ပြီဆိုရင်လည်း လက်မစုပ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

၅၄။ ကလေး သွားထိခိုက်ခဲ့ရင် ကြီးသွားပေါ်မှာ ပြန်ထိခိုက်နိုင်ပါ သလား?

ကလေးသွား (ငယ်သွား)ကို ထိခိုက်ခဲ့ရင် ပေါက်လာမယ့် ကြီးသွားကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်တဲ့ ပုံစံ၊ ထိခိုက်တဲ့အား၊ ထိခိုက်တဲ့ အချိန်ရှိ ကလေးရဲ့ အသက်ပေါ်မှာတည်ပြီး သွားအရောင်ပြောင်းခြင်း၊ သွားမျက်နှာပြင် ကြမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

၅၅။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ကုသစရာမလိုဘဲ ပျောက်သွားတဲ့ ပါးစပ်ထဲက အနာတွေဟာ ဘာတွေလဲ?

အနာတွေဟာ ပေါ်လာတယ်။ ပျောက်သွားတယ်။ ကုစရာလည်း မလိုဘူး။ ဒီအနာကို အက်ပတပ်အာဆာ Apthous Ulcer လို့ခေါ်ပါတယ်။ သွားပိုးစားနဲ့ သွားဖုံးရောဂါပြီးရင် အတွေ့ရများတဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ် ပါတယ်။ အနာဟာ တစ်ခုတည်း ဒါမှမဟုတ် အများကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာပဲ အခြားနေရာတွေမှာလည်း ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအနာ ဖြစ်ပွားရဲ့အကြောင်းတော့ မသိရသေးပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနဲ့ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အတွေ့ရများတာကတော့ အမျိုးသမီးနဲ့ ပညာတတ် လူတန်းစားတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအနာအတွက် ဆေးပေါင်းများစွာ ညွှန်းနေပေမယ့် သက်သာမှု ကိုသာ ဖြစ်စေပါတယ်။

၅၆။ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အနာဟာ တခြား အခြေအနေတွေနဲ့ကော သက်ဆိုင်နေပါသလား?

ပါးစပ်ထဲမှာရှိတဲ့ အနာဟာ တခြား အခြေအနေတွေနဲ့ သက်ဆိုင် နေပါတယ်။ ထိခိုက်မှု (အံကပ်မကောင်းခြင်း၊ သွားကျိုးရဲ့ ချွန်ထက်မှု၊ ငါးရိုးစူးမှု၊ သွားတိုက်တံ ထိခိုက်မှု)၊ ရောဂါပိုးမွှား (တီဘီ၊ ဆစ်ဖလစ်)၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါ (သွေးအားနည်းခြင်း) ကင်ဆာတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနာတွေ တွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။

၅၇။ ပါးစပ်ထဲက အဖြူရောင် အကွက်တွေကကော ဘာတွေလဲ?

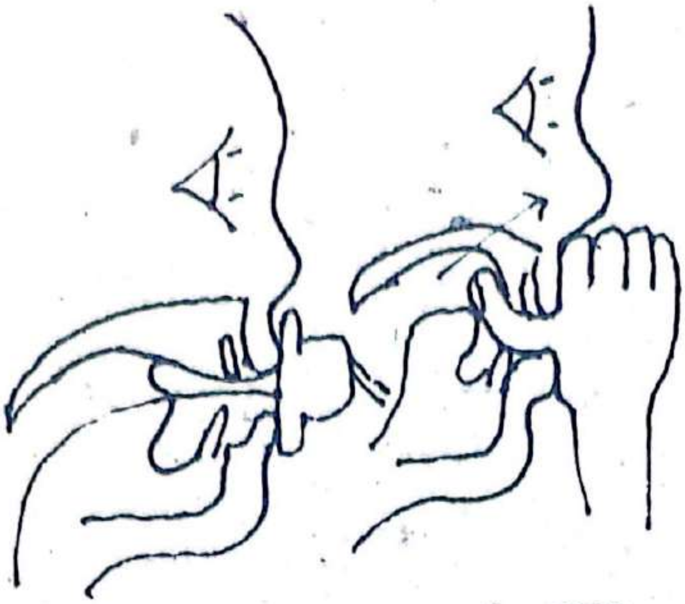
ပါးစပ်ထဲမှာ အာခေါင်၊ ပါး၊ လျှာတို့မှာ အဖြူရောင် အကွက်တွေ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက် သောက်ခြင်း၊ အက်စပရင်လို ဓာတုဗေဒ ဆေးပစ္စည်းတွေ သုံးစွဲခြင်း ကြောင့်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ပါးကိုက်မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှား (ကန်ဒီဒါ၊ ဆစ်ဖလစ်) ကြောင့်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

Scanned with CamScanner

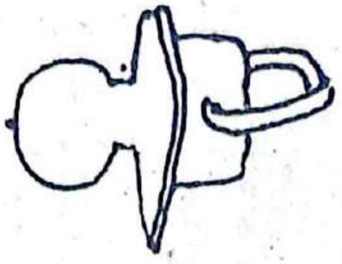
DR. NAREN K ၏ 101 QUESTION AND ANSWERS ABOUT DENTAL HEALTH စာအုပ်မှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ပေဖော်ဝါရီလ)

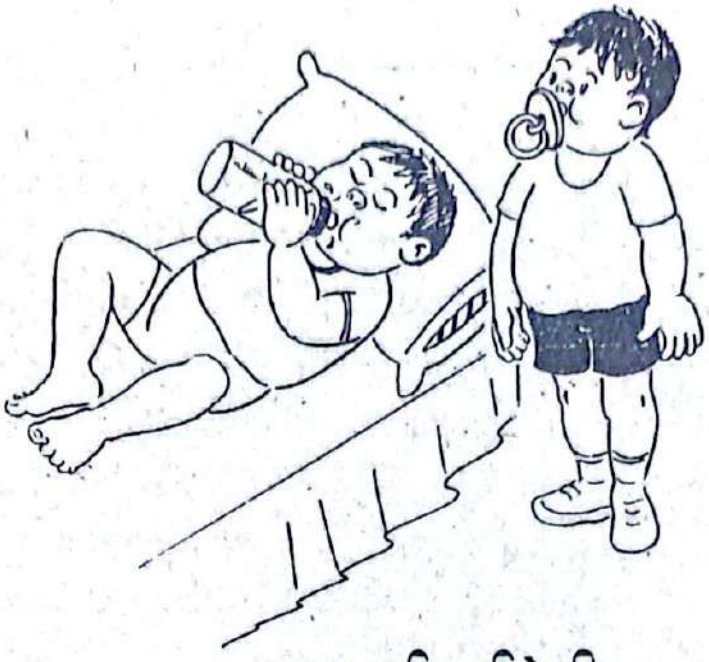
❑ ❑ ❑



လက်မစုပ်ခြင်း



Scanned with
CamScanner



လက်မစုပ်ခဲ့လို့

"အမေ"

"ဘာလဲအေ၊ ပြော ဘာပြောမလို့လဲ"

"သမီး 'သွား'တွေ မလှဘူး အမေရာ၊ အမေကြီးရဲ့ 'သွား'တွေ လည်းလှတယ်၊ အဖေကြီးရဲ့ 'သွား'တွေလည်း လှတယ်။ သမီး သွားကျမှ ဘာဖြစ်လို့ ကြည့်ဆိုးရတာလဲဟင်၊ ပြုပြင်လို့ရရင် ပြုပြင်ချင်တယ်၊ လုပ်ပေးနော် အမေနော်"

"အေးပါဟာ ငါ့ညည်းအဖေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ပေးပါမယ်။ ညည်း 'သွား'တွေက ဘာဖြစ်နေလို့လဲ ပြစမ်းပါဦး"

"ရှေ့အပေါ် 'သွား'နဲ့ အောက် 'သွား'တွေ မထိဘူး၊ လန်နေသလိုပဲ၊ သူများတွေနဲ့ မတူဘူး၊ နှုတ်ခမ်းကြီး ထော်နေတယ်။ သမီးကို ကြည့်ပါလား အမေရာ၊ သမီး ကဲဆိုးပါတယ် အမေရာ"

"စိတ်မပျက်ပါနဲ့ သမီးရယ်"

"ဟဲ့... မလှတင်၊ ညည်းသမီးကို ညည်းကြည့်ပြောဦး၊ ဒီအရွယ်ကြီးကျမှ ကြည့်မကောင်း၊ ရှုမကောင်းအေ၊ နည်းနည်းလေးတော့ ပြောပါ ဦး၊ ဆုပါဦးဟယ်"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ အစ်မရဲ့ ကျွန်မ သမီး ဘာဖြစ်နေလို့လဲ၊ ဘာလုပ်နေလို့လဲ"

"ဘာဖြစ်ရမလဲအေ ညည်းသမီးကို ညည်းပြန်ကြည့်စမ်းပါဦး၊ အသက် ၂၀ ကျော်ပြီ၊ လက်မကြီးစုပ်နေတုန်းပဲ၊ ဒါညည်းတို့ ဂရုမစိုက်လို့ပေါ့အေ"

"တစ်ခါတစ်လေတော့ ပြောကြည့်ပါတယ် အစ်မရာ၊ အမြဲတမ်းတော့ ဘယ်ကြည့်နိုင်မလဲ၊ အလုပ်ကိစ္စ ရှုပ်နေတော့ သမီးကိစ္စကို ခေါင်းထဲတောင် မထည့်နိုင်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ သမီးလေးလည်း အကျင့်တစ်ခုလိုပဲ စွဲလာပြီနော်၊ လူတောထဲ တိုးလို့ မကောင်းတော့ပါဘူး၊ ကျွန်မ ပြောတော့ ကြည့်ပါဦးမယ်လေ"

လက်မစုပ်ခဲ့သည့်အကျင့်မှာ အရွယ်ရောက်သည်အထိ ပြုပြင်မရခဲ့။ ခံတွင်းနှင့်သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာရသနည်း။

မည်သို့ ပြုပြင်ရမည်နည်း။

မိခင်နို့နှင့်အခြားနို့

ကလေးတစ်ယောက် ကြီးထွားလာရန်အတွက် အာဟာရဓာတ် လိုအပ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ကို 'နို့'မှ ရရှိသည်။ 'နို့'သည် မိခင်နို့မှလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားနေရာမှ (နွားနို့၊ နို့မှုန့်)လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိခင်နို့မှ တိုက်ရိုက်မရသော ကလေးများအတွက် နို့ဘူးမှ ရပေလိမ့်မည်။ ကလေး တစ်ယောက်သည် မိခင်နို့မှ နို့ကို စို့ယူရာတွင် ဦးစွာသွားဖုံးသားများ အပေါ် အောက် ထိတွေ့ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ နို့အုံတစ်ခုလုံးကို ပါးစပ်ဖြင့် ငုံထားရာတွင် လျှာသည် နို့သီးခေါင်းအောက်တွင်ရှိပြီး အောက် နှုတ်ခမ်းနှင့် ထိတွေ့နေပေသည်။ စို့ယူစဉ်တွင် လျှာ၏လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ အောက်မေးရိုး လှုပ်ရှားမှုသည်လည်း လိုက်ပါရသည်။ လှုပ်ရှားမှုသည် ရှေ့နောက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်သားများ အချိန်မှန်မှန် ကျုံ့ပေးခြင်းဖြင့် နို့အုံတွင်းမှ နို့များခံတွင်းအတွင်း ရောက်လာသည်။ နို့ရည်ကို

မျိုချစဉ်တွင် နို့ရည်များ ထပ်ဝင်လာနိုင်ခြင်းမရှိချေ။ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ မေးရိုး၏ လှုပ်ရှားမှုသည် နို့အုံအနေအထား၊ နို့သီးခေါင်းအပေါက်တို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေ တည်ရှိနေသည်။

မိခင်နို့ မရရှိသောကလေးများသည် အစားထိုး နို့ရည်ကို နို့ပုလင်းတွင် ထည့်၍ နို့ကို ရရှိကြသည်။ နို့ဘူး ပြုလုပ်ကြသောသူများသည် နို့စို့ခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားကို မျက်ကွယ်ပြုကြသည်။ လူတို့ ထုတ်လုပ်သော နို့သီးခေါင်းများသည် မိခင်နို့နှင့် အလားတူမျှ တူအောင် ပြုလုပ်ထားလျှင် ပြဿနာမရှိချေ။ အများစု နို့သီးခေါင်းများသည် ကလေး၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ မြန်မြန်နှင့်များများ ရရှိရေး ဦးစားပေး၍ ပြုလုပ်ထားကြသည်။ နို့သီးခေါင်းဝ ကျယ်နေသဖြင့် ကလေးတစ်ယောက်သည် စို့ယူစရာမလို၊ စုပ်ယူရုံနှင့်နို့များ ရရှိကြသည်။ စုပ်ယူ၍ တစ်ခါတစ်ရံ လေနှင့် ရောပါလာသဖြင့် ကျိုပါ ပြန်လည်အန်ယူရသည်။ စုပ်ခြင်းဖြစ်၍ စို့ခြင်းကဲ့သို့ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ မေးရိုး လှုပ်ရှားမှု မရှိနိုင်တော့ချေ။ မမှန်မကန် နို့သီးခေါင်းပုံစံများကြောင့် မေးရိုး၏ ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ် လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ပေ။ ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ပြောင်းလဲရပေတော့သည်။

သုတေသန ပြုလုပ်ချက်အရ မိခင်နို့နှင့်ပုလင်းနို့ သုံးစွဲသည့် ကလေးများကို နှိုင်းယှဉ်လျှင် မိခင်နို့သုံးသော ကလေးများတွင် ပါးစပ် ပတ်လည် ကြွက်သားများ ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်ရန် အခြေအနေပိုရှိခြင်း၊ ကလေးဆန်သော အပြုအမူ (လက်မ/လက်ညှိုးစုပ်ခြင်း) နည်းပါးခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်။

လက်မစုပ်ခြင်း

ကလေးတစ်ဦး၏ ပြင်ပလောကဆက်သွယ် ပထမဦးဆုံး ထိတွေ့မှု အကြောင်းအရာသည် နို့စို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးဘဝတွင် ကလေး၏ နှုတ်ခမ်းသားများသည် အာရုံခံစားမှု မြန်ဆန်လွယ်ကူသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် ဆက်နွယ်မှုသည် အခြားသော အင်္ဂါရပ်များထက် ပို၍ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသည်။ အသက်ကြီးလာမှသာ ဆက်သွယ်မှု လမ်းကြောင်း လျော့နည်းလာရပေသည်။ နို့စို့ခြင်းမှသည် လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်စုံမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု (Euphoria) ကို ကလေးတစ်ယောက် ရရှိခဲ့သည်။

Scanned with CamScanner

မမှန်မကန် နို့သီးခေါင်းများအသုံးပြုရာမှ လက်မ၊ လက်ညှိုး စုပ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာ၌ သွားကြိတ်ခြင်းစသည့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ပုံမမှန် အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ လက်မစုပ်ခြင်းသည် ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်း၊ အတုမြင်အတတ်သင်လိုကြခြင်း၊ စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာခြင်းတို့မှသည် မရေရာသည့် ဝိရောဓိကြားမှ လက်မစုပ်ခြင်း အကျင့်တစ်ခုဖြစ်လာရတော့သည်။ တိကျမှန်ကန်သော အဖြေစကားမဟုတ်ချေ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ယေးတက္ကသိုလ်အဆိုအရ ကလေး ကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကလေးတစ်ယောက်၏ ဘဝအစပိုင်း တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်ခွဲအတွင်း လက်ညှိုးစုပ်ခြင်း၊ လက်မ စုပ်ခြင်းသည် သမားရိုးကျဖြစ်စဉ်ဟုသတ်မှတ်ပေသည်။ မှန်ကန်သော ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အသက်နှစ်နှစ်ကျော်လျှင် အလိုအလျောက် ရပ်တန့် သွားမည်ဟု ဆိုကြသည်။

သွားခေါလာနိုင်

လက်မစုပ်ခြင်းကြောင့် ခံတွင်းပတ်လည် ကြွက်သားများနှင့် ပါးစောင် ကြွက်သားများက သွားပေါက်မှု အနေအထားကို ပြောင်းလဲစေသည်။ လက်မ၏ အားဖြင့် အောက်သွားများသည် အတွင်းသို့ဝင်၍ အပေါ်သွားများ ရှေ့သို့ လန်လာစေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ခေါလာစေသည်။ အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကြား လက်မခံနေ၍ တိုက်ရိုက် တွေ့မှုမရှိဘဲ ဟနေသည်။ ရှေ့သွားများ အပေါ်အောက် မထိတွေ့၍ တိုနေသကဲ့သို့ဖြစ်လာသည်။ နှုတ်ခမ်းသားများ အပေါ်သို့ လန်လာသည်။ နှုတ်ခမ်းအလှ ပျက်လာသည်။ သွားအနေအထား မှား၍ အလှ မမှန်ဖြစ်လာသည်။ အပေါ်သွား ရှေ့ထွက်ခြင်း များလာ၍ စကားမပီသခြင်းဖြစ်လာသည်။ သွားခေါမှု ဆိုးရွားလာလျှင် အစာ၊ တံတွေးတို့ကို မျိုရာ၌ ခက်ခဲမှုရှိလာရသည်။ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာပြီး ဖျောက်ရန် ခက်ခဲလာတတ်သည်။ အများနှင့်စကားပြောနေစဉ်မှာ လက်မသည် ပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ မသိစိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို သိစိတ်မှ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိချေ။

လက်မစုပ်ရုံမျှနှင့် ဤမျှဆိုးကျိုး ဖြစ်လာနိုင်မည်လား။ တစ်ကြိမ်

တစ်ခါတည်းစုပ်၍ အကြောင်းမဟုတ်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နေ့ရက်ပေါင်းများစွာ စုပ်ယူလာလျှင် ရေတစ်စက်သည် ကျောက်ကမ်းပါးကို ဖြိုနိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများ၏ လက်မစုပ်အားသည် အခြားသောသူ ကြားနိုင်ရလောက်အောင် အသံကျယ်လှပေသည်။

အချို့ကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံသာ စုပ်တက်သည်။ အိပ်ပျော်ခါနီး ပါးစပ်ထဲသို့ လက်ညှိုးကိုထည့်သည်။ ပါးစောင် ကြွက်သားမသုံးဘဲ အိပ်ပျော်လေ့ရှိသောကြောင့် သွားမညီညာမှုဖြစ်ပွားခြင်း နည်းပါးသည်။

အကျင့်ဖျောက်ခြင်း

မိခင်နို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ရည်ရွယ်၍ ကုမ္ပဏီများမှ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့လိမ်များ ထုတ်လုပ်သည်။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လက်မစုပ်မှုကို အတော်အတန်ပြေစေသည်။ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့လိမ်တွဲသုံးခြင်းဖြင့် ကလေးများအတွက် အစာမစားသည့်အချိန် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် လက်မစုပ်ခြင်းနည်းပါးလှပေသည်။

နို့ဖြတ်ခြင်းကို တစ်နှစ်ကျော်မှပြုလုပ်သင့်သည်။ စောစောနို့ဖြတ်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုနှင့် အစားထိုးစုပ်ယူမှုတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

လေးနှစ်ကျော်သည်အထိ လက်မစုပ်လာလျှင် အနည်းငယ် အရေးကြီးလာပြီဖြစ်သည်။ အကျင့်တစ်ခု ခိုင်မြဲလာနိုင်သည်။ ကလေးသည်လည်း သိတတ်နားလည်စ ပြုပြီဖြစ်၍ မိဘဖြစ်သူသည် ဆိုးကျိုးများ ပြောပြခြင်းဖြင့် အကျင့်ပျောက်အောင် ကြိုးပမ်းရမည်။

အရွယ်ငယ်စဉ်၌ လက်ညှိုးဖြစ်စေ၊ လက်မဖြစ်စေ ကလေးမကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရည်တို့ ပေးထားရသည်။ ခါးသော အရသာကို ကလေးများ မနှစ်သက်ကြချေ။

ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း

လက်မစုပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွားခေါနေခြင်း၊ အပေါ်သွား အောက်သွား ဟနေခြင်း၊ လန်နေခြင်း၊ အနေအထား မမှန်ခြင်းကို ကလေး၏ အသက် လက်ခံနိုင်စွမ်း၊ ကလေး၏ ခံတွင်းသန့်စင်မှု၊ သွားအနေအထား

ပေါ်မူတည်ပြီး ကိရိယာ (appliance) တပ်၍ ပြုပြင်ရနိုင်ပါသည်။

(စာရေးသူထံသို့ အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းမှတဆင့် မေးသော မေးခွန်းနှင့်အတူ ပြန်လည် ဖြေကြားလိုက်ပါသည်။)

လေးစားအပ်သော ဆရာဒေါက်တာတင်ထွန်းဦးမှတစ်ဆင့် ဒေါက်တာ မိုလာထံသို့ ...

ကျွန်တော်၏ အပေါ်သွားတွင် အစွယ်နှစ်ချောင်းနှင့် အောက်သွားမှာ အစွယ်နှစ်ချောင်း ရှိနေပါတယ်။ အစွယ်ဟာ ထမင်းစားတိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့ပါးစပ် အတွင်းပိုင်းတွေကို ထိုးမိပြီး သွေးထွက်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြို့က သွားဆရာဝန် ပြကြည့်တော့ "အစွယ်ဟာ မနုတ်ကောင်းဘူး၊ အာရုံကြော ထိတတ်တယ်"လို့ ပြောပါတယ်။ သွားပုံစံကို ကျောမှာ ဆွဲပြထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို "ခွေးဘီးလူး"လို့ တချို့က စကြတယ်။ ကျွန်တော် အသက် ၂၀ နှစ်၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားပါ။

၁။ ကျွန်တော် အစွယ်ကို နုတ်ရမလား။

၂။ သွားတု တပ်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

၃။ သွားတု တပ်ရင် ရသလား။

စိုးထွန်းနိုင်
အောင်လံ လျှပ်စစ်ပြုပြင်ရေး
ရပ်ကွက် (၃)၊ ရထားရုံအနီး
သီရိမလမ်း၊ လားရှိုးမြို့။

မေးထားသော မေးခွန်းအရ သွားနုတ်လျှင် မျက်ကြော၊ အာရုံကြော ထိခြင်းဆိုသည်မှာ မဟုတ်ပါ။ နုတ်၍ ရပါသည်။ ကာယကံရှင်၏ ဆန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။ နုတ်ပြီးနောက် အရှင်လည်း စိုက်လို့ ရပါသည်။ အသေလည်း စိုက်လို့ရပါသည်။ သွားအစွယ်များက ပါးစပ်ကို ထိုးမိ၍ သွေးထွက်လျှင် မနုတ်လိုပါက သွား၏ ချွန်ထက်သော နေရာများ လုံးပေးခြင်း၊ တုံးပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နှစ်အတန်ကြာ ထိခိုက်အနာဖြစ် သွေးထွက်လျှင် မကောင်းပါ။ ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ နိုဝင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner

သွားဖြူတယ်ဆိုတာ

'အဖြူ'ဟူသည် သန့်စင်ခြင်း၊ ကြည်လင်အေးမြခြင်း၊ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေခြင်းစသည့် အဓိပ္ပာယ်များစွာဖြင့် ကောင်းသောအဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသည်။ အဖြူကို မည်သူ အနက်ဆိုးသနည်းဆိုလျှင် ကောင်းနေသည်ကို မည်သူကများ မကောင်းစေရန် ဖန်တီးနေသနည်းဟု သမုတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ 'သွား'၏ မူလအရောင်ဟု လူတိုင်းက လက်ခံသဘောပေါက်နေခြင်းသည် အဖြူဖြစ်သည်။ ဆံပင်သည် နက်သည်။ 'သွား'သည် ဖြူသည်ဟုသာ သဘောပေါက်ကြသည်။ ပါးစပ်တွင်းမှ မြင်ရသော 'သွား'ကို ဖြူဖွေးတာ လိုချင်ကြသည်။ တောင့်တကြသည်။ ဖြူဖွေးမှုကို ပိုင်ဆိုင်သောသူသည် မသိလာလှသော်လည်း ဖြူဖွေးမှုမရှိသောသူအတွက် လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုဖြစ်နေသည်။ မဖြူသော သွားကို ဖြူအောင် လုပ်ပေး၍ ရနိုင်ပြီလား။ ရနိုင်လျှင် စိတ်အာဟာရတစ်ခုကို ဖြည့်ဆီးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြူလိုသောသူအတွက် အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner

သွားအရောင်

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သွားအရောင် မတူညီပါ။ တစ်ဦးတည်း၌ပင် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း အရောင်မတူညီပါ။ သဘာဝအလင်းရောင် အောက်မှာ မှန်ရှေ့တွင် မိမိသွား၏ အရောင်သည် မည်သည့်အရောင် ဖြစ်လိမ့်မည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်သည်။ တချို့သော သွားသည် ဝါပါသည်။ တချို့သော သွားမှာ အဝါကို ညစ်ညစ်ကလေးရှိတတ်ပါသည်။ တချို့သွားမှာမူ အဝါကို ညစ်ယုံ သာမက မည်းပါ မည်းလိုက်သေးသည်။ အရောင်မှာတူမလိုနှင့် ကွဲပါသည်။ ရှားရှားပါးပါး မီးခိုးရောင်နှင့် သွားတွေလည်းရှိပါသည်။ အချို့ အညိုရောင် သန်းနေသေးသည်။ ကံထူးသူဆိုရမှာပင်။ ဖြူစွတ်စွတ် အရောင်များလည်း ရှိကြသည်။ အတွေ့ရများသော အရောင်သည် မဖြူ၊ မဝါ အရောင်များသာဖြစ်ကြသည်။ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်လာသော သွားများသည် အရောင်ကို အစင်းကြောင်းများဖြင့်ရှိသည်။ အရောင်လိုင်းများ ပေါ်နေသည်။ အရောင်တွေ ဘယ်လိုကွဲကွဲ အဖြူရောင်ကိုသာ ရွေးချယ်နှစ်သက်ကြပေလိမ့်မည်။ အစားအစာကြောင့် ဥပမာ–ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်တို့ကြောင့် သဘာဝမှ သွေဖီသော အရောင်များလည်း ရှိသေးသည်။

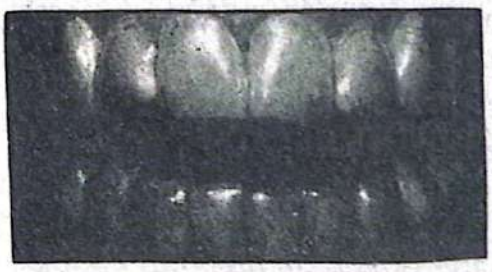
အရောင်ဘာလို့ပြောင်း

မွေးရာပါအရောင်မှ အခြားသော အရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ပြောင်းလဲသွားရသည့် အကြောင်းရင်းများစွာရှိပါသည်။ သဘာဝတရားကြောင့် အသက်ကြီးလာ၍ အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ကိုလာ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း စသည့် အစားအစာတို့ကြောင့် အရောင်ကွဲလာခြင်း၊ ငယ်စဉ်က တက်တြာဆိုက်ကလင်းကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေးများ စား၍ အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဖလူအိုရိုက် အသုံးပြုမှုများခြင်း၊ သွားအသက်မရှိခြင်း၊ သွားစိုက်ရာ အရောင်ပြောင်းခြင်း၊ ဖာထားသော သွားများကြာရှည်စွာရှိခြင်းသည် အရောင်ပြောင်းလာတတ်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

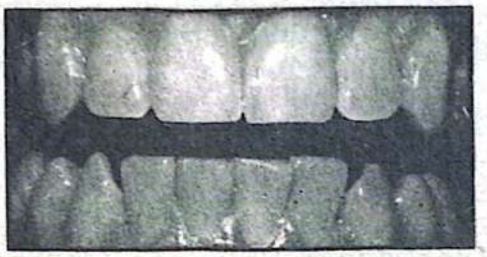
ဘယ်လိုအရောင်ဖြူ

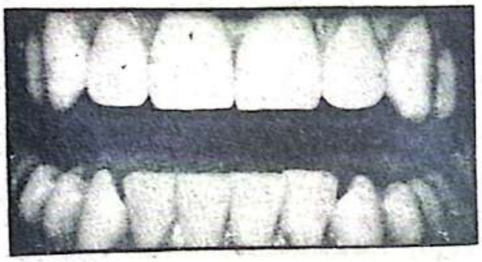
သွားဖြူလိုလျှင် မူလသွား၏ အနေအထားပေါ်တည်၍ ပြောင်းယူနိုင်သည်။ ပြင်ပပစ္စည်း (Staining) ဖြစ်နေလျှင် စက်ကိရိယာ၊ ဆေးမှုန့်နှင့် ဖျက်၍ အရောင်ပြောင်းနိုင်သည်။ သွား၏ ပြင်ပတွင်ကပ်နေသော အရောင်ကိုသာ ဆေးကြောနိုင်သည်။ အကယ်၍များ စိုက်သွား၏ အရောင်ပြောင်းမှုဖြစ်နေလျှင် စိုက်သွားအသစ် ပြန်လည် အသုံးပြုသင့်သည်။ ဖာထားသော ပစ္စည်းအရောင်ပြောင်းမှုဖြစ်လျှင် ပြန်လည်ပေါလစ် (Polish) တင်နိုင်သည်။ ပေါလစ်တင်သည် ဆိုသည်မှာ ဆေးမှုန့်များဖြင့် ပန်းကန်ဆေးသကဲ့သို့ ပြန်လည်ဆေးကြော သန့်စင်ခြင်းဖြစ်သည်။ သွားအထဲဝင်နေသော အရောင်ညစ်နွမ်းမှုကို ပြင်ပမှ တိုက်ယူခွာထုတ်ခြင်းဖြင့် မရနိုင်။ ယခင်က သွားဖြူလိုလျှင် စိုက်သွားဖြင့် ဖန်တီးယူခြင်း၊ ရောင်ခြည်ဖြင့် အပေါ်မှ အုပ်ယူခြင်းဖြင့် အလှဆင်ကြသည်။ ယခုအခါ ဆေးနှင့်ချွတ်ယူခြင်းဖြင့် ဖြူဖွေးအရောင်ပြောင်းလဲယူကြသည်။



Bleaching Tray

Before





After

သွားဖြူဆေး

သွားဖြူဆေးဟူသည် ကာဗာမိုက်ပါအောက်ဆိုဒ်ဖြစ်သည်။ 10%, 16%, 22% အနေနှင့် ရာခိုင်နှုန်းကွဲ၍လာသည်။ ယခင်က ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ပိုးသတ်ဆေးအနေနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုလာကြသည်။ ထူးခြားသည်မှာ သွားဆေးခန်းတွေမှာလုပ်စရာမလိုဘဲ အိမ်မှာပင် လုပ်ယူနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘယ်လိုလုပ်

ဖြူလိုသော သွား၏ ပုံစံကို ယူပါသည်။ ယူထားပြီးသော ပုံစံကို သွားဖြူဆေးထည့်လို့ရရန် ပုံစံခွက် လုပ်ရပါသည်။ ယင်းပုံစံခွက်ထဲတွင် ဆေးကိုထည့်၍ ညအိပ်ရာဝင် တပ်ဆင်ထားရသည်။ လိုအပ်လျှင် နေ့အချိန်ပါ တပ်ထားနိုင်သည်။ မြန်မြန်နှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရလိုလျှင် နေ့ည တပ်ထားနိုင်သည်။ သွားနှင့်ဆေး ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှုရှိ၍ အခြားသော ပွတ်တိုက်မှုထက် ပို၍ မြန်သည်။ ထိရောက်မှုရှိသည်။

ဘယ်လိုလူတွေ သုံးသလဲ

အကောင်းဆုံးအနေအထားနှင့် သွားဖြူမှုသည် ပြင်ပအစားအစာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အသက်ကြီးလာမှ အရောင်ပြောင်းလာခြင်းစသည် သွားများအတွက်သာလျှင် ထိရောက်မှုရှိသည်။ ချွင်းချက်အားဖြင့် တက်တြာဆိုက်ကလင်း အရောင်များအတွက် ၂၅% ခန့်သည် အကောင်းဆုံး အနေအထားရှိပြီး ၅၀% ခန့် အသင့်အတင့် ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။ အချို့ ၂၅% ခန့်သည် အနည်းငယ်သော အရောင်ပြောင်းလဲမှုသာ ရရှိပေသည်။ မသုံးသင့်သောသူမှာ နို့တိုက်အမေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တို့အတွက်ဖြစ်သည်။

ဆေးမတည့်ခြင်း

ဆေးမတည့်သည့် ခံစားမှုသည် နည်းပါးသည်။ သုံးဖူးသူများ အလိုအရ အသုံးပြုပြီး ၃ ရက်ခန့်ကြာတွင် သွားကျင်ခြင်း ခဏတာ ခံစားရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်းတို့တွင် အာလာ

ဂျိဟူသော ဆေးမဝါးသည့်သည့် အကွက်ပေါ်လာလျှင် သုံးစွဲခြင်း ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ဘယ်လိုဖြူ

သွားမှာ အပေါက်ကလေးများရှိသည်။ ယင်းအပေါက်ကလေးထဲတွင် ဆေးဝင်၍ ဓာတ်ပြုရာမှ ဈေးချွတ်ခြင်းသဘော ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အရောင်ကျွတ်၍ ဖြူဖွေးအရောင်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သွား၏ အရောင်ဖြူ ဖွေး၍ အရောင်တောက်လာသည်။ သွား၏ဖွဲ့စည်းမှု မပြောင်းလဲပေ။ ဖြူဖွေးမှုသည် အပေါက်ကလေးများ ပွင့်၍ ဖြူလာခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအပေါက်ကလေးများမှ ၆ လ ခန့်တွင် အစားအစာကြောင့် အရောင်ပြောင်းလာလျှင် ပြန်လည် အရောင်ပြောင်းယူနိုင်သေးသည်။ လူတိုင်းလိုချင်သော ဆေးကြောင့် (တက်တြာဆိုက်ကလင်း)ဖြစ်လာသော အရောင်ကွဲပြားမှုကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့် အားရလောက်အောင် မရရှိသည်မှ ဆေး၏ လိုအပ်ချက်သာ ဖြစ်နေပါတော့သည်။

(ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဩဂုတ်လ)

Scanned with CamScanner

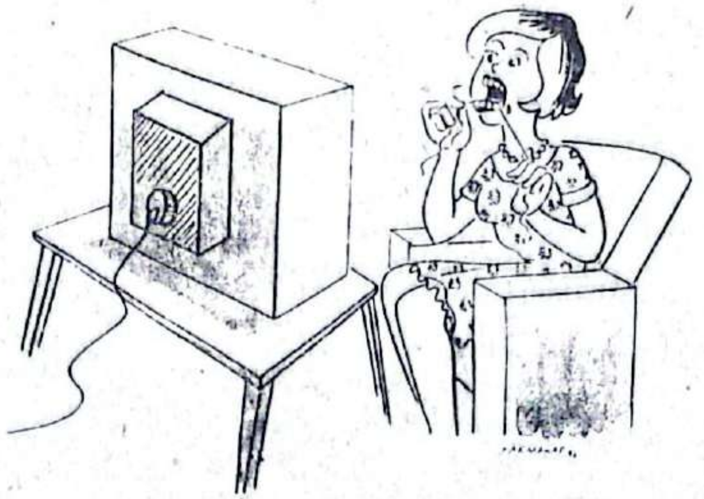
Scanned with CamScanner

သွားကြားညပ်ရင်တော့

'ဟော' 'ဘကြီးဖြိုး' 'ဘယ်က ဒီကို လှည့်ဝင်လာသလဲ?'

'ဆရာ့ဆီ တည့်တည့်လာတာပါပဲ' 'မနေ့ကမနက် အမဲသားနဲ့ စားလိုက်တာ'။ 'အသားဖတ် ညပ်သွားတယ်။ မနေနိုင်တာနဲ့ သွားကြားထိုးကလော်သေးတယ်'။ 'မရပါဘူး'။ 'ဒီနေ့ မနက်ကျတော့ အဲဒီနေရာကနေ နာသလိုလိုနဲ့ သွားဖုံးနေရာမှာ ခပ်ဖောင်းဖောင်းလေး ဖြစ်နေတယ်၊' 'ဒါနဲ့ လာရတာဘဲပေါ့'။

'ထင်သားပဲ'၊ 'ကျွန်တော့်ဆီတော့ အလည်သက်သက် လာမှာမဟုတ်ဘူးလို့၊' 'ကဲ'၊ 'လာပါ'၊ 'ကျွန်တော် ကြည့်ပါရစေ'၊ ဘကြီးဖြိုးကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုလားထိုင်ခုံပေါ်သို့ ထိုင်စေခဲ့ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများဖြင့် လိုအပ်သလို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါသည်။ ဘကြီးဖြိုးပြောသောနေရာမှာ နီဖောင်းဖောင်းလေး ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရသည်။ ဘကြီးဖြိုးထိုးလိုက်သော သွားကြိုးတံမှသည် သွားကြားရှိ အစာဟောင်းများ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများဖြင့် သွားဖုံးရောင်လာရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

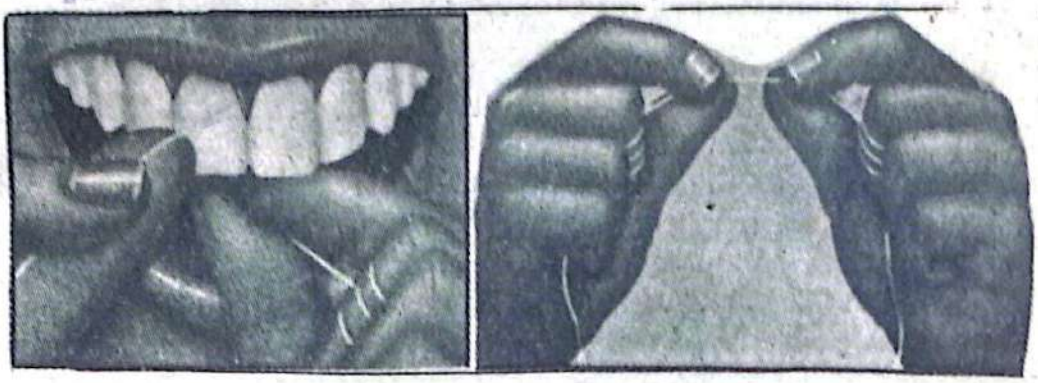


'ကျွန်တော် တစ်ခါမှ သွားကြားမညပ်ဘူးပါ'ဟု ပြောလာသော သူရှိလျှင် ခေါ်လာခဲ့ပါ။ အဘယ်ကြောင့် သွားကြားမညပ်ရသနည်း? အစာစားလျှင် သွားကြားညပ်မည်။ တစ်ကြိမ် မညပ်ခဲ့လျှင် နောင်တစ်ကြိမ် ညပ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လုံးဝ သွားကြားညပ်ခြင်း မရှိလျှင် သွားတစ်ချောင်းတလေမျှ မရှိ၍သာဖြစ်ပေမည်။ 'ဒီကောင် ရေသောက်ပြီး သွားကြားညပ်သည်'ဟူ၍ စကားဆင် ပြောဆိုကြသေးသည်။

မှန်ပါသည်။ ဆာလောင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အစာစားပေးရသည်။ အစာစားလျှင် 'သွားကြားညပ်'သည်ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ရပ်သာ၊ ကျန်းမာရေး အစိတ်အပိုင်းအနေနှင့် မယူဆကြပေ။ သို့သော် သွားကြားညပ်၍ သွားကြားထိုးရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲကား ပေါ့ဆမှုအတိုင်းအတာပေါ်တည်၍ ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကြောက်လန့်စရာ တစ်မျိုးသားလုံးနှင့်ဆိုင်သော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ပိုး ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဆိုလျှင် ယုံကြည်နိုင်ပါမည်လား?

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အစားအသောက် ပေါ်တည်၍ 'သွားကြားညပ်ခြင်း' ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ 'သွားကြားညပ်သည်ဆိုသည်မှာ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ ဟနေသော နေရာများ၌ စားပြီး အစာလွယ်လင့်တကူ မထွက်ဘဲ ကြွင်းကျန်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သွားကြားညပ်ရန်အတွက် သွားနှစ်ချောင်းသည် လွန်စွာကျဲလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ လွန်စွာ ပူးကပ်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သွားမရှိလျှင်သော်

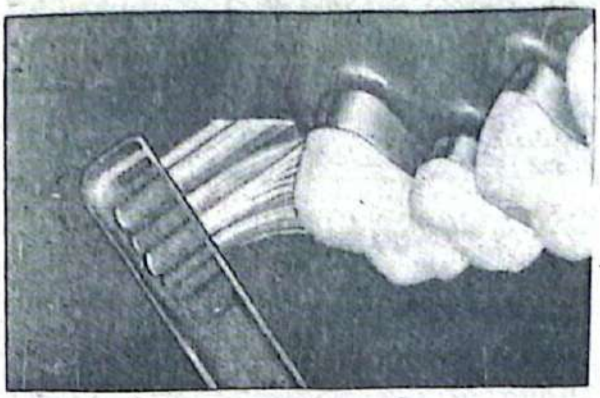
လည်းကောင်း၊ သွားကြားမညပ်နိုင်။ အစားအသောက်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျှင်တန်းပါသော အစားအစာသည် သွားကြားညပ်နိုင်စရာ ပို၍အလားအလာရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမဲသားကဲ့သို့သော အစားအစာများဖြစ်သည်။



ဘယ်လိုခံစားရသလဲ

သွားကြားညပ်၍ ခံစားရသည့် ဝေဒနာသည် သွားပိုးစား ရောဂါကြောင့် သွားကိုက်ရသည့် ဝေဒနာနှင့်မတူပေ။ ခံနိုင်ကြသည်။ နေသာ ထိုင်သာရှိကြသည်။ သွားကြားညပ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲကိုသာလျှင် မခံစားနိုင်ကြ။ လျှာသည် ခံစားမှု သိလွယ်၊ ခံစားလွယ်သော ပါးစပ်အတွင်းရှိ လှုပ်ရှားနေသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပါးစပ်အတွင်းရှိ မလိုလားအပ်သော ပြင်ပပစ္စည်း(Foreign Body)ကို လျှာသည် အချိန်မရွေး ဖယ်ရှားသုတ်သင် ရှင်းလင်းလေ့ရှိပါသည်။ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုဖြင့် လွယ်လင့်တကူ မထွက်နိုင်လျှင် ကိရိယာဖြင့်သာ ညပ်နေသော အစာကို ထုတ်နိုင်မည်။ အများစု အလွယ်ရသော ကိရိယာမှာ 'သွားကြားထိုးတံ'ပင်ဖြစ်၏။ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုကို အချိန်နှင့်အမျှ လှုပ်နေခြင်းသည် နေမထိ ထိုင်မသာဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ကို ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ သွားကိုအသက်

ရှင်သန်နိုင်ရန်အတွက် သွားဖုံးတွင်းရှိ အရိုးတွင်းရှိ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများဖြင့် အထောက်အကူပြုရသည်။ ထို့ကြောင့် သွားသည် အရိုးနှင့် သွားဖုံးထဲတွင် လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်နေရသည်။ သွားကြားညပ်ခြင်းသည် သွားတစ်ချောင်း၏ လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်မှုကို ထောက်ကန်ထားခြင်းဖြစ်၍ အမျိုးမည် ဖော်ပြရန် ခက်ခဲသည့် တင်းကျပ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

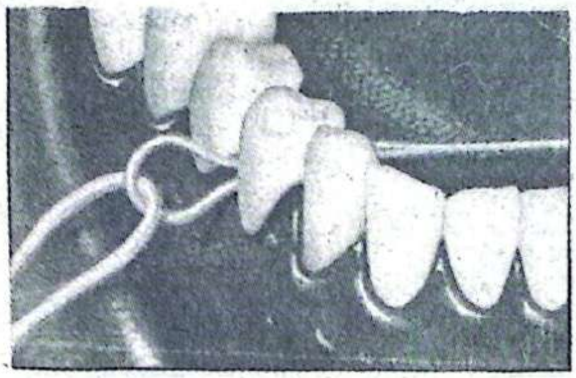


ဘာလုပ်ကြသလဲ?

လျှာသည် ပြင်ပပစ္စည်း (Foreign Body) ကို လက်မခံနိုင်၍လည်းကောင်း၊ တင်းကျပ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားလာရ၍ လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်နေကျ စရိုက်တစ်ခုအရ လည်းကောင်း၊ သွားကြားညပ်လျှင် ညပ်နေသောအရာကို ဖယ်ထုတ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် သွားကြားထိုးလာကြသည်။ ညပ်သောအစာ၊ သွားကျဲ၊ သွားကျဉ်း၊ သွားထပ်၊ သွားစောင်းနေသည့် အနေအထားပေါ်တည်၍ သွားကြားထိုး လွယ်ကူခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

အချို့ကား ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် ညာဘက်လက်သည် ပါးစပ်ကို အုပ်၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သွားကြားထိုးကြသည်။ အချို့က သွားကြားထိုးခြင်းကို နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အရ လုပ်ကြသည်။ တချို့သောသူမှာ

သွားကြားညပ်လာမှ ခံစားလာရ၍ လုပ်ကြသည်။ တချို့မှာ မိမိနှင့်မနီးမဝေးရှိ စက္ကူကို သေးငယ်စွာ ချွန်ထက်အောင် ပြုလုပ်၍ဖြစ်စေ၊ ထရံရှိ နီးချောင်းကို ချိုး၍ဖြစ်စေ၊ အသုံးပြုကြသည်။ မဖြစ်သင့် မသုံးသင့်သောအရာမှာ တခြားသူ အသုံးပြုပြီးသည့် သွားကြားထိုးတံ၊ အပ်၊ သံချေးတက်ချိတ်တို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ နည်းစနစ်မမှန် သွားကြားထိုးရာမှ ရောဂါပိုးဝင်၍ သွားဖုံးယောင် ပြည်တည်နာဖြစ်ခြင်း၊ မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ရောဂါပိုးတို့ပါ လွယ်လင့်တကူ ပေါ့ဆစွာ သုံး၍ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာရသည်။ နည်းစနစ် မမှန်သွားကြားထိုးခြင်းကြောင့် သွားပို၍ ကြီးလာခြင်း၊ သွားဖုံးများ နိမ့်ဆင်းလာနိုင်ခြင်း၊ သွားမြစ်လိပ်များ ကျင်လာနိုင်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လာနိုင်ဗါသည်။



ဘာဖြစ်တတ်လဲ?

သွားကြားညပ်ခြင်းကြောင့် သွားပိုးစားရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းမှသည် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးကြားရှိ အစာဟောင်းများရှိနေ၍ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည် ကြိုးကို သွားနှစ်ချောင်းကြားသို့ အပေါ်အောက်ဖြစ်စေ၊ ဘေးတိုက်ဖြစ်စေ၊ သွားတည်ရှိသည့်အနေအထား လမ်းကြောင်းအတိုင်းဖြစ်စေ၊ ဘယ်ညာ ဆွဲယူပါသည်။ ကြိုးတွင် အစာဟောင်းများ ကပ်ပါလာပါလိမ့်မည်။ သုံးပြီးကြိုးကို ပြန်လည်အသုံးမပြုရပါ။ ပထမဆုံးကြိမ် အသုံးပြုခါစတွင် ခက်ခဲမည်

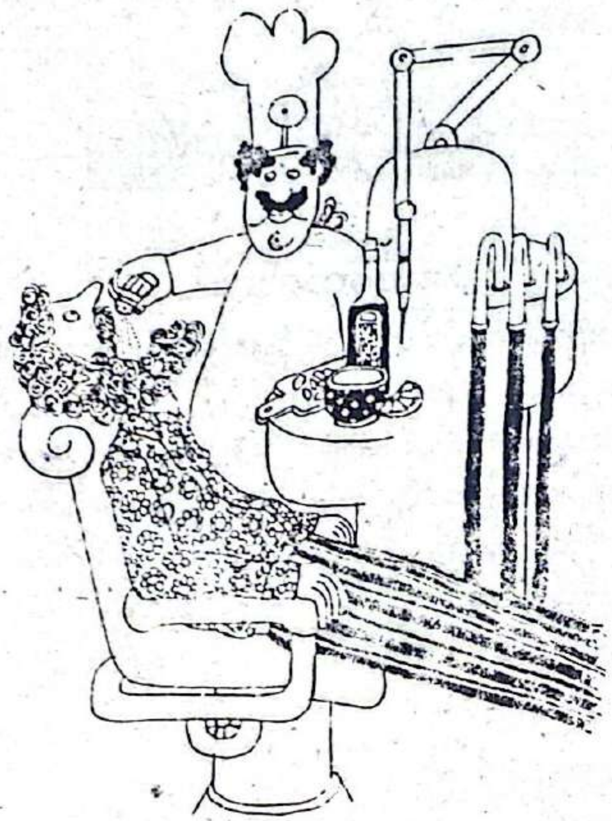
ဖြစ်သော်လည်း ကျွမ်းကျင်မှုကြောင့် လွယ်ကူလာသည်ကို သတိပြုပါလိမ့်မည်။ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ရှင်းလင်း သန့်စင်ခြင်းက ရလာသော ဖီလင် (Felling)ကို သိလာပါလိမ့်မည်။

သွားကြားညပ် ကုသမှု

ညပ်နေသောအရာကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် ကုသမှုပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ရောဂါကိုမူ မကုသနိုင်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါအချို့သည် မိမိကိုယ်ကို မကုသနိုင်ပါ။ သက်သာရာရစေရန် အလို့ငှာ ကုသ၍ရနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ဆေးများ ရောဂါပေါ်တည်၍ စားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါပိုးမွှား အတွက် ခံတွင်းပလုပ်ကျင်းမှုအတွက် ဆားနှင့်ရေနွေးပူပူကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ခြင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသခြင်းသည် ရောဂါကို စောလျှင်စွာသတ်ခြင်းဖြစ်၏။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅)

❑ ❑ ❑



သွားကြားထိုးတံကြောင့်

သွားကြားထိုးတံကို အစာစားပြီးတိုင်း သုံးဖူးကြသည်။ မသုံးသောသူလည်းရှိသည်။ "ရေသောက်၊ သွားကြားညှပ်၊ သွားကြားထိုးသည်"ဟုပင် နှိုင်းယှဉ် ပြောဆိုကြသေးသည်။ သွားကြားထိုးတံကို သွားကြားမှ အစာကို ရှင်းလင်းလို၍ လည်းကောင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတစ်ခု အနေနှင့်လည်းကောင်း၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အကျင့်တစ်ခုအနေနှင့်လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်။ စားသောက်ဆိုင်များတွင် လွယ်လင့်တကူ ချပေးသည်။ သွားကြားထိုးတံကို တချို့က လူသိထင်ရှား ပါးစပ်ဟ၍ တုတ်နှင့် အားပါးတရ ထိုးကြသည်။ တချို့က မမြင်စေရန် လက်နှင့်ကာ၍ ထိုးကြသည်။ စားသောက်ဝိုင်းတွင် ဖက်ရှင်အလား တစ်ယောက်အသုံးပြုရာတွင် လိုက်၍ အသုံးပြုကြသေးသည်။ မထိုးရ မနေနိုင်သူများရှိသေးသည်။

သွားကြားထိုးတံကြောင့် သွားဖုံးသားများ ရောင်၍ အိပ်မရအောင် အော်ကြရသည်။ စားလို့မရအောင် ဖြစ်ကြရသည်။ နာ၍အော်နေကြသည်။

Scanned with CamScanner

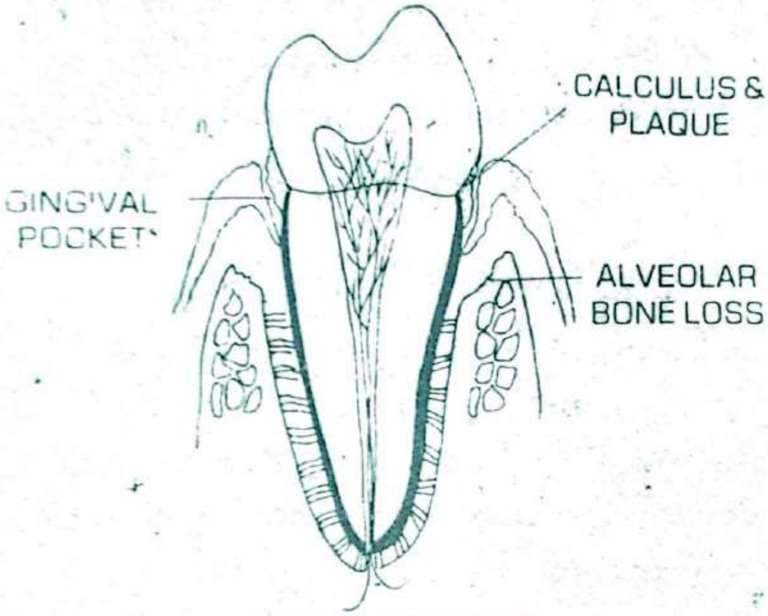
သွားကြားထိုးလိုက်၍ ဖြစ်လာရသည်ကို မသိ။ သွားပိုးစား၍ဟု ထင်ကြသည်။ သွားဖုံးယောင်တတ်သည်ဟုဆိုလျှင် သွားကြားထိုးသင့်သည်ဟု ယူဆပါသလား?။ သွားကြားထိုးတံ အသုံးမပြုရင် မရနိုင်တော့ဘူးလား?

သွားကြားထိုးတံကို ရှေးယခင်ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တမာရိုးကို ချိုး၍ထောင်းပြီး အမျှင်ဖွားများကို ထိုးသွင်း၍ သုံးကြသည်။ အနီးနား နှီးချောဖျာရှိလျှင် ချိုး၍ထိုးကြသည်။ သစ်သားအပိုင်းအစ မရရှိခဲ့လျှင် အပ်၊ သံချိတ်တို့ကို အစားထိုး အသုံးပြုကြသည်။ တချို့က စက္ကူ၊ တချို့က ငွေစက္ကူကိုပင် ခေါက်၍ သေးသေးချွန်ချွန်လုပ်၍ သွားနှစ်ချောင်းကြားကို ထိုးကြသည်။

သွားကြားထိုးတံတွင် နိုင်ငံခြား သွားကြားထိုးတံသည် ချွန်လုံးလုံးလေးဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ကြီးသည်၊ ခိုင်ခန့်သည်၊ ညီညာသည် သေသပ်မှုရှိသည်။ ပြည်တွင်းဖြစ် သွားကြားထိုးတံသည် ခိုင်ခံ့မှုမရှိ ကျိုးလွယ်သည်။ ညီညာမှုမရှိ အရွယ်အစားမညီ၊ ထိုးအားနည်းသည်။ ထိုးလိုက်ရသည့် သွားကြားထိုးတံသည် သွားနှစ်ချောင်း ကျိုးမသွားစေရန် အရေးကြီးသည်။

သွားကြားထိုးရသည့်အကြောင်း

သွားများသည် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း ပူးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသည်။ ပူးကပ် ထိတွေ့မှုရှိသော်လည်း စားလိုက်သည့် အမျှင်တန်းပါ အစာများသည် သွားနှစ်ချောင်း ကြားဝင်သွားပြီးနောက် ပြန်လည်ထွက်မသွားချေ။ တစ်ခါ ဝင်စရှိလျှင် ထိုးသည့်အလေ့အကျင့်မှသည် နေ့စဉ် သွားကြားထိုး အကျင့် ကူးပြောင်းလာရသည်။ တချို့သွားများသည် အနေအထားမမှန်ကြပေ။ သွားများတစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း ဟနေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေများသည် သွားနုတ်ထား၍ လည်းကောင်း၊ သွားမပေါက်၍ လည်းကောင်း၊ သွားဖုံး ယောင်ရောဂါရှိ၍ လည်းကောင်း သွားများကျဲနေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေတွင် အစာညပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများသာဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အနေအထားမှာ သွားကြားညပ်လျှင် သွားတိုက်ခြင်းနှင့် ပျောက်သွားနိုင်သည်။ အချို့သော အစာများသည် တုတ်နှင့်ထိုး၍ ထွက်မသွား။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကသိ ကအောင့်ဖြစ်ရသည်။ ညပ်နေသော အစာကို သန့်စင်လိုရန် ကြိုးစားသည်။ ကြိုးစားရင်းနှင့်ပင် အစာက သွားကြားထဲ ဝင်သွားသည်။ ဝင်သွားလေ



ADVANCED STAGE

Scanned with CamScanner

ကြိုးစားလေနှင့် စိတ်ဆန္ဒ အလိုမပြည့် ခံစားလိုက်ရသည်။

ညပ်နေသောအစာသည် သွားနှစ်ချောင်းကြား သွားဖုံးကြားတွင် ကြာရှည်တည်ရှိလာလျှင် ပိုးဝင်လာသည်။ သွားဖုံးရောင်လာသည်။ သွားဖုံးပြည်တည်လာသည်။ အာလုပ်ကျင်းပေးရုံနှင့် မရတော့။ ရှင်းလင်း ဖယ်ရှားကာမှ ရပေတော့မည်။

သွားကြားထိုးတုတ်တံ မသုံးရ၍ အပ်များအသုံးပြုရာမှ မေးခိုင်ရောဂါပိုးများ ဝင်လာနိုင်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောယှက်အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါပိုးများ ဝင်ရောက် ကူးစက်လာနိုင်သေးသည်။

သွားကြားထိုးသည့်အကျိုး

၁။ သွားကြားထိုးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးသားများကို နှိုးဆွရာရောက်၍ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပါသည်။

၂။ နည်းစနစ်မှန် သွားကြားထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။ သွားကြားထိုးတံအား သုံး၍လည်းကောင်း၊ ခိုင်ခန့်မှုမရှိသော သွားကြားထိုးတံ သုံးလိုက်ရ၍လည်းကောင်း၊ သွား၊ သွားဖုံးကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းစနစ်မှန် သွားကြားထိုးလိုက်ရ၍ အစာမအောင်းသည့် ထွက်အနံ့ (ခံတွင်းနံ့) ကောင်းပါသည်။ သန့်စင်မှုရှိ၍ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

သွားကြားထိုးလိုက်သည့်ဆိုးကျိုး

၁။ သွားကြားထိုးခြင်းသည် ညပ်နေသည်ကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ညပ်နေသော အစာကို ဖယ်ထုတ်ရန် သွားကြားထိုးတံ အားစိုက် သုံးလိုက်ရ၍ လည်းကောင်း၊ ကြိုးဝင်သွား၍ လည်းကောင်း အစာသည် ပို၍ အသားထဲ မြုပ်နေရာမှ ရောဂါပိုး ဝင်လာစေပါသည်။ သွားဖုံးရောင်စေပါသည်။

၂။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထိုးရာမှ သွားနှစ်ချောင်းသည် ပုံစံအနေအထား

ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်။ သွားနှစ်ချောင်းကြား ပမာဏ ကျယ်လာသည်။ သေးသေးလေး ဝင်လာရာမှ ကြီးသောအစာများ ဝင်လာနိုင်သည်။ သေးသေးလေးဝင်၍ စိတ်ဒုက္ခကို ဖြစ်စေသလို ကြီးကြီးဝင်လာ၍လည်း စိတ်ဒုက္ခ ရောက်ရစေတတ်ပါသည်။ ထို့၍ မရသည့်အဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုဖြစ်လာသည်။ မရလေ ထိုးခြစ်လေဖြစ်လာသည်။

၃။ မသန့်သော သွားကြားတိုးတံများကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်လွယ်တတ်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါ

သွားကြားထိုးခြင်းကြောင့် နည်းစနစ်မမှန် ရောဂါပိုးဝင်၍ သွားဖုံးသားများ နီမြန်း ဖောင်းကြွလာတတ်သည်။ သွေးထွက်လာကတ်သည်။ အခြေအနေ ဆိုးလာလျှင် ပြည်ဖုကြီးများ ထွက်လာသည်။ ကိုက်လာသည်။ ပြည်ထွက်သွားမှသာ သက်သာရာရလာသည်။

သွားဖုံးကုသမှု

ပြည်တည်လာသည့် အခြေအနေရောက်လာလျှင် သွားဖုံးကို ကုသရပေတော့မည်။

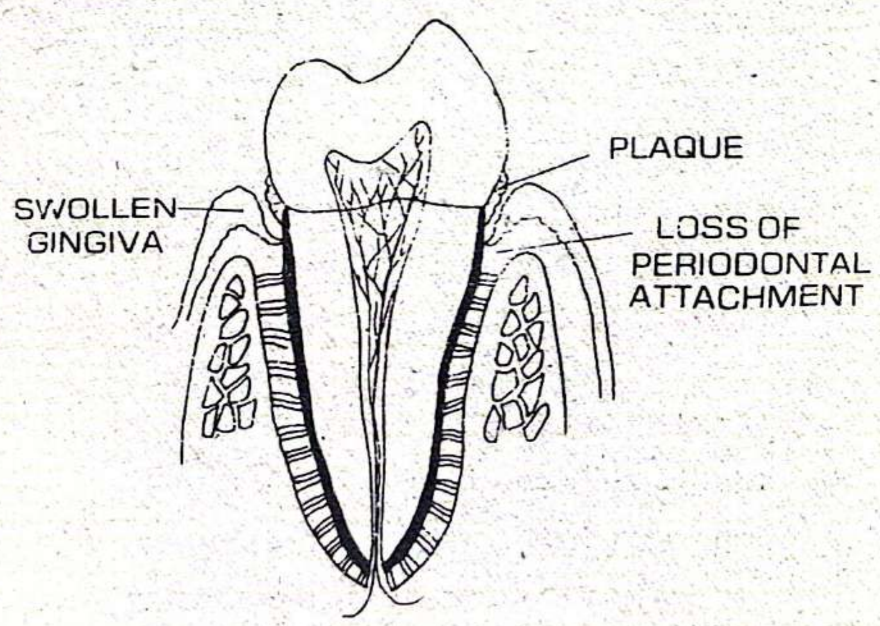
၁။ ညပ်နေသော အစာကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။
၂။ ရှိနေသော ပြည်ကို ဖောက်ထုတ်ပေးရမည်။
၃။ ပဋိဇီဝဆေးများ (တက်တြာဆိုက်ကလင်းစသည့်) အရောင်ကျဆေး (ကီးမို့)၊ အနာသက်သာဆေး (ပါရာစီတမော) စသည်တို့ အခြေအနေပေါ်တည်၍ စားပေးရမည်။
၄။ ခံတွင်း သန့်စင်မှုရှိရန် ခံတွင်း သန့်ဆေးရည် (ဒက်တောစသည့်) တို့ဖြင့် အာလုပ်ကျင်းပေးရမည်။ အလွယ်တကူ မရရှိလျှင် ဆားနှင့်ရေနွေးကို ရော၍ အာလုပ်ကျင်းပေးရမည်။ ရေနွေးသည် ပိုးကို သေစေသည်။ အငန်ဓာတ်သည် အရောင်ကျစေနိုင်သည်။
၅။ ကျဲသည့် ပမာဏကြီးနေလျှင် သွားကို အစွပ်စွပ်ပေးနိုင်သည်။

သွားကြားထိုးတံအစား

သွားကြားထိုးတံအစား သွားကြားညပ်ရှင်းကြိုး (Dental Floss)ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ စတိုးဆိုင်များတွင် လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ ကြိုးများသည် ထုတ်ရခက်ခဲသည့် နေရာများမှာ အသုံးပြုသင့်လျော်သည်။ သုံးရလွယ်ကူသည်။ ကြိုးသည် ပိုးသန့်စင်ပြီးဖြစ်သည်။ စတင်သုံးခါစတွင်သာ အခက်အခဲ ကြုံရသည်။ သုံးကြည့်ခြင်းသည် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

(ဗီဝကမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇ နိုဝင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑



.:NITIAL STAGE

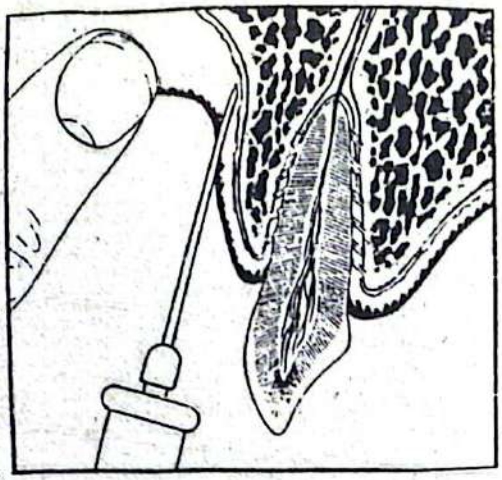
Scanned with CamScanner

ခံတွင်းကင်ဆာ ကြောက်စရာ

ကျွန်တော့်နာမည် ထွန်းမောင်ဖြစ်ပါသည်။ မြင်းလှည်းမောင်းပါသည်။ ကျွန်တော့်အမေနှင့်မိသားစုသည် လယ်ယာလုပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့မြို့သည် ထန်းပင်နှင့်တောင် ဝန်းရံနေသော အညာကမြို့လေးတစ်မြို့ဖြစ်သည်။ မြို့ပေါ်ရှိ လူကြီးရော လူငယ်ပါ အတော်များများ ကွမ်းစားတတ်ကြပါသည်။ မြို့ပေါ်ရှိ မျက်စိမြင်ရာ ဆိုင်များသည်လည်း ကွမ်းယာဆိုင်များသာဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နှုတ်ခွန်းဆက်စဉ် "ကွမ်းယာပါလား"ဟူ၍ မေးမြန်းနှုတ်ခွန်းဆက်စကား ပြောတတ်ကြသည်။

အပြုံး၏ နောက်ကွယ်တွင် ဖြူဖွေးသော သွားများရှိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ မြို့မှလူများ၏ အပြုံးနောက်ကွယ်တွင်ကား ပုလဲသွယ်သွားများ မဟုတ်ကြတော့။ သွေးကဲ့သို့ နီမြန်းသော ကွမ်းချေးများသာဖြစ်ကြသည်။ နီရုံသာမက မည်းပါ မည်းလိုက်သေးသည်။ ယင်းသို့ ကွမ်းစားခဲ့၍ ကျွန်တော့် အဖေဆုံးခဲ့ရသည်။ လူ့ဘဝမှ သက်တမ်းမကုန်မီ ထွက်ခွာသွားခဲ့ရသည်။ ကွမ်းယာစားပြီး ခံတွင်း ကင်ဆာနှင့်ကျွန်တော့် အဖေသေရသည်ဟု ပြောပြလျှင် ယုံကြည်နိုင်ပါမည်လား။

Scanned with CamScanner



ယနေ့သည် ကျွန်တော့်အဖေဆုံးသည့် တစ်နှစ်ပြည့်နေ့ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော့် အဖေအကြောင်း တွေးနေစဉ်မှာပင်–

"မြင်းလှည်းအားလား"

"အားပါတယ်။ ဘယ်သွားမလဲ"

"ညောင်ဦးကားဂိတ်ကိုပါ။ ဒီအချိန်မှာ ကားတွေ ရှိသလား။ ဘယ်လောက် ပေးရမလဲ"

ကျွန်တော် သူ့ကို တစ်ချက် စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်သည်။ နယ်က ဟုတ်ဟန်မတူ၊ ခရီးပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပုံရသည်။ မြင်းဇက်ကြိုး တစ်ချက်ဆွဲပြီး–

"ကားကတော့ ရှိပါသေးတယ်။ ၃၀ တော့ ပေးရမယ်"

ခရီးသည်လူငယ်လည်း ခေါင်းတစ်ချက် ညိတ်ပြပြီး ပါလာသည့် လက်ဆွဲအိတ်ကို မြင်းလှည်းနောက်ဘက်သို့ ပစ်တင်လိုက်သည်။ လူကတော့ ရှေ့သို့ လာပြီး ကျွန်တော့်ဘေး၌ လာထိုင်သည်။ ကျွန်တော်ကပဲ နှုတ်ခွန်း ဆက်လိုက်ပါသည်။

"ညီလေးက ရန်ကုန်ကနဲ့ တူတယ်။ ဒီကို အလည်လာတာလား"

"ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဒီမြို့လေးမှာ နေပါတယ်။ အခုတော့ ရန်ကုန်မှာပဲပေါ့။ ကျွန်တော့် အဖေဆုံးတယ်လို့ ဖုန်းဆက်တာနဲ့ ပြန်လာ ရတာပါ။ ကျွန်တော့် အဖေလည်း မသေသင့်ဘဲ သေရတာပါဗျာ။ နယ်တွေရဲ့ တယူသန်အစွဲကြောင့် သေတာပါ"

ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားမိသည်။ မသေသင့်ဘဲ သေရသည်ဆိုသော စကားသည် အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုးဆောင်နေသည် မဟုတ်ပါလား။ ရေနစ်လို့လား၊ ကားတိုက်လို့လား။ ကျွန်တော်လည်း သိလိုသောဆန္ဒဖြင့်–

"ဘာဖြစ်လို့ သေတာလဲဗျာ။ ပြောလို့ရရင် ပြောပြပါဦး"

လူငယ်လည်း ပြောချင်ပုံရသည်။ တံတွေးတစ်ချက် မျိုချပြီးနောက်–

"သွားဖုံးကင်ဆာ ဖြစ်လို့တဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော် အတန်တန် ပြောပါတယ်။ ကွမ်းမစား၊ အရက်မသောက်ဖို့ပေါ့။ ဒါတွေ မလုပ်ရင် ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ သေစရာအကြောင်း မရှိဘူးပေါ့။ ခုတော့ မပြောချင်တော့ပါဘူးဗျာ"

ကျွန်တော့်အဖေနဲ့ အတူတူပါလား။ အရက်သောက်၊ ကွမ်းစားတဲ့ အကျင့်ဟာ ကျွန်တော်တို့ အညာက လူတွေရဲ့ မရဏခရီး တရားခံတွေပါလား။ ကျွန်တော့် အဖေက လျှာကင်ဆာ၊ သူ့အဖေက သွားဖုံး ကင်ဆာဖြစ်နေသည်။ အဖေနဲ့များ အဖြစ်တူနေသလားဟု တွေးကာ ဆက်၍ စပ်စုလိုက်ရသည်။

"ကင်ဆာလို့ ဖြစ်ဖြစ်ချင်းသိလား"

"ဖြစ်ဖြစ်ချင်းတော့ မသိပါဘူး။ သူကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဝမ်းချုပ်ရင် ဖြစ်တာပဲလို့တော့ ပြောတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့လည်း အမှတ်တမဲ့ နေလိုက်တာပေါ့"

"အေးဗျာ၊ ကျွန်တော့် အဖေလည်း ကင်ဆာနဲ့ပဲ ဆုံးတာဆိုတော့ အဖြစ်ချင်း အတူတူပါပဲ။ ဒါနဲ့ ကင်ဆာ၊ ကင်ဆာနဲ့ ပြောနေတာ အဲဒီ အနာကြီးက ပါးစပ်ထဲမှ မနာဘူးလား"

"အဖေ ဖြစ်ခါစကတော့ နာတယ်လို့ ပြောတာ မကြားမိဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာတာပဲ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်းဆိုတော့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ့နေတာပေါ့။ အနာဆိုတာက နာမှလို့ ထင်တာကိုး။ တစ်ခါကတော့ မြန်မာဆေးဆရာကို သွားပြပါသေးတယ်။ အပူငုပ်တာပေါ့။ အအေးစားပေးရမယ်ဆိုလို့ ဓာတ်စာနဲ့ ကုကြည့်ပါသေးတယ်။ ပါးစပ်ထဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှ မမြင်ရတာ။ သူ့ဟာသူတော့ သိမှာပေါ့။ ကွမ်းယာတော့ ဘာစားသလဲမမေးနဲ့။ သူ့ကိုမြင်ရင် ပါးစပ်ထဲမှာကွမ်း မပြတ်ဘူး။ ဒီအထဲ ထန်းရည်သောက်ရင် ဦးရည်မှ သောက်ချင်တာ။ ဦးရည်က မီးရှို့လို့တောင်ရတယ်။ ဒါတွေရှိရင် ထမင်းဟင်းတောင် ဂရုမစိုက်တဲ့ လူစားမျိုးပဲ။ သွားဆရာဝန်ဆီပြဖို့ ပြောပါသေးတယ်။ သွားဆရာဝန်ဆီ

ရောက်ရင် ကွမ်းဖြတ်ရလိမ့်မယ်တဲ့။ လူသာ အသေခံမယ်။ ကွမ်းတော့ မဖြတ်ဘူးတဲ့။

တကယ့်ကို အသည်းအသန် ဖြစ်လာတော့ နာလာပြီ။ ကွမ်း ဖြတ်မယ်ပေါ့။ နောက်ကျသွားပြီလေ။ တွေးကြည့်ရင်တော့ ခေါင်းမာတာလား။ တယူသန်လား မသိတော့ပါဘူး။ အဖေတော့ သေသွားတာပဲ သိတယ်ဗျာ။

စကားပြောရတာ မောသွားဟန် တူသည်။ ကျွန်တော့်အဖေ့ထက် ပိုဆိုးနေပါလားဟု ထင်မြင်မိခဲ့သည်။ ပါးစပ်ထဲက ငုံထားသော ကွမ်းကို ထွေးချလိုက်မိသည်။ အကြောက်တရားက ခေတ္တစိုးမိုးလာချေပြီ။ အကြောက်တရားဟူသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဘဝကို ထိန်းချုပ်ခြင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်နေသည်။ ကားဂိတ်လည်း ရောက်ခါနီးပြီ။

"ဒါနဲ့ စကားမစပ်ဗျာ။ ကင်ဆာပါလို့ သိတဲ့အချိန်မှာ မကုကြည့်ဘူးလားဗျာ။ ကျွန်တော် ကြားဖူးတာက ခွဲလိုက်ရင် ရတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အဲဒါ မကုကြည့်ဘူးလား။ ကျွန်တော့် အဖေကတော့ ဆရာဝန်ကို အပြမခံတာ"

"ဟာ ဘယ်နေပါ့မလဲ။ ပြကြည့်ပါသေးတယ်။ နောက်ကျသွားပြီလို့ ပြောတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်တဲ့သူ တော်တော်များများဟာ နောက်ကျပြီးမှ ရောက်လာကြတာ များတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်ခါစမှာ မနာတာ တော်တော်ဆိုးတယ်ဗျာ။ နာမှ မှတ်မှာကိုး။ ပြောရင်းဆိုရင်း ဟိုမှာ ကားထွက်တော့မယ်။ စကားတော့ ပြောကောင်းပါတယ်။

စကားပြော ရပ်ပြီး အထုပ်ကို လှမ်းဆွဲပါသည်။ နောက်တစ်ချက် တွေဝေပြီး အိတ်ထဲက စာရွက်နှစ်ရွက်ကို ကျွန်တော့်အား လှမ်းပေး၍ ပြောပါသည်။

"ရော့ ခံတွင်းကင်ဆာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ဖတ်ကြည့်။ သိသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဖတ်ပြီးပြီ၊ ယူထားလိုက်ပါ။ ကဲ ကျွန်တော် သွားပြီ"

ကျွန်တော်လည်း ထိုသူကိုသာ ငေးကြည့်ရင်း ပေးလိုက်သည့် စာရွက်ကို ဖတ်ရန်နှင့်နောက်ခရီးသည် စောင့်ရန် ကားဂိတ်မှာပဲ ထိုးရပ်လိုက်သည်။

"ခံတွင်းကင်ဆာသည် ပါးစပ်ထဲတွင် ကြီးထွားလာသည့် ပုံမမှန် အသားစိုင်ခဲကြီး ပုံစံတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အများစု ဖြစ်ပေါ်လာသော

အခြေအနေသည် အန္တရာယ် (Benign) မဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အဆင့်တွင်ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းသည် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးငုံခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးပြင်းလိပ်ကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ အရက်ပြင်းပြင်းကို ရေမရောဘဲ သောက်ခြင်း၊ ချွန်ထက်သော သွားများ၊ သွားတုများမှ ခံတွင်းသားကို ကြာရှည်စွာ ပွတ်တိုက်ထိခိုက်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရောဂါပိုးမွှားဝင်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြီးထွားမှုဟာ တစ်နေရာတည်းဖြစ်ပြီး လူတစ်ယောက် အသက်ဆုံးရှုံးရလောက်အောင် မဆိုးရွားပေ။ ဆေးကုသခြင်း၊ ခွဲစိတ်ခြင်းနှင့်ကုသနိုင်သည်။ အကယ်၍များ မကုသခဲ့။ မစစ်ဆေးခဲ့လျှင် ကြီးထွားမှု အန္တရာယ် (Malignant) အဆင့်ရောက်နိုင်သည်။

ရောဂါကြီးထွားလာမှုသည် အနီးအနားရှိအရာများသို့ ပျံ့နှံ့လာသည်။ ထိုမှတဆင့် မနာစေသော အဆင့်မှ နာစေသော အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းလာသည်။ အမှန်စင်စစ် ကြီးထွားမှုသည် အာရုံကြောများကို ဖိမိသည်အထိ ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ခါစတွင် မနာမကျင် ရောင်ခြင်း၊ မနာမကျင် အပေါက်ဖြစ်ခြင်း၊ မနာမကျင် အရောင်ပြောင်းခြင်းသည် ကင်ဆာဖြစ်လာနိုင်သည့် ရှေ့ပြေးလေးများဖြစ်ကြသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင်သည့် ရှေ့ပြေးလေးများဖြစ်ကြသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာများသည် လျှာ၊ လျှာအောက်၊ သွားဖုံး၊ အာခေါင်၊ ပါးစောင်တို့ ဖြစ်သည်။

ခံတွင်းကင်ဆာသည် အမေရိကန်နှင့်ဥရောပတို့တွင် ကင်ဆာ ဖြစ်မှုနှုန်း နံပါတ် (၈) မှာ ရှိသည်။ လည်ပင်းကင်ဆာထက် နှစ်ဆရှိသည်။ အိန္ဒိယ၊ ပါကစ္စတန်၊ သီရိလင်္ကာတို့တွင် ကင်ဆာနှင့်သေကြရသူများသည် မဖွံ့ဖြိုးတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ခံတွင်းကင်ဆာဟာ ကင်ဆာမျိုးစုံထဲမှာ သေနှုန်း တတိယ လိုက်သည်။ အမေရိကန်တွင် လူသုံးသောင်းခန့် ကင်ဆာအသစ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး နှစ်စဉ် ရှစ်ထောင်ကျော်ခန့် သေဆုံးရသည်။ အမျိုးသားများသည် ခံတွင်းကင်ဆာတွင် အမျိုးသမီးထက် နှစ်ဆခန့်ရှိသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာသည် အဓိကအားဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော်ဝန်းကျင်၌ အဖြစ်များသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာသည် အခြားကင်ဆာ (ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ အရိုး၊ အစာအိမ်) တို့ထက် ပိုတွေ့ရသည်။ ခံတွင်းကင်ဆာသည် စောစောစီးစီး သိရှိခဲ့လျှင် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ ခန့်သည် ကု၍ရသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ၏ အသက်ရှင်နှုန်းသည် စောစောသိရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းစောမှုအပေါ်တွင် တည်သည်။ စစ်ဆေးစဉ်မှာ ကင်ဆာသည် တစ်နေရာတည်း ဖြစ်နေခဲ့လျှင် အသက်ရှင်မှုသည် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာသည် နောက်ကျမှ သိလာရခြင်းသည် စောစောပိုင်းမှာ ရောဂါစစ်ဆေးရန် ခက်ခဲမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ စစ်ဆေးမှု စောစောနှင့် မြန်မြန်သိရှိစေနိုင်သည့် အိုရာတက်စ် (Ora Test) ပေါ်လာပြီဖြစ်ပေသည်။ အိုရာတက်စ်သည် လူနာများ၏အနာ စောစောအခြေအနေမှာ စစ်ဆေးနိုင်ရန်၊ ခွဲစိတ်ရောဂါရှာရန် နေရာသတ်မှတ်ရန်၊ ပုံမမှန် အသားစများကို သိသိသာသာ မြင်နိုင်ရန် အားပေးသည့် ခံတွင်းပလုတ်ကျင်း ဆေးရည် တစ်မျိုးသာဖြစ်သည်။

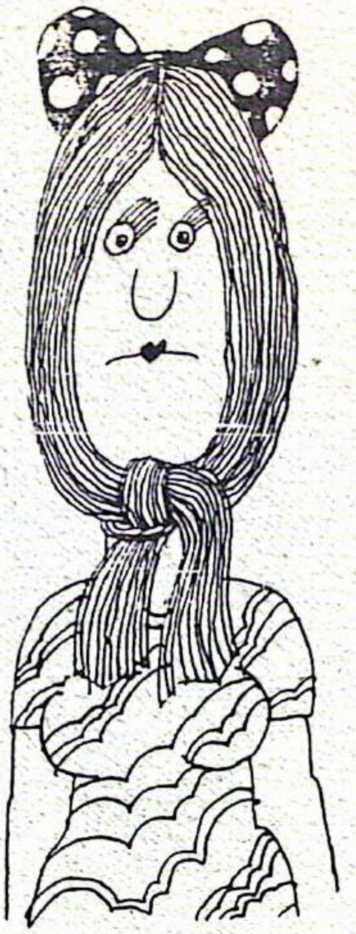
အိုရာတက်စ် ရောင်ခြယ်ဆေး တိုလူဒင်းဘလူး (Toluldine Blue)သည် ပုံမမှန် အသားစကြားကို ဖြည့်ပေးသည်။ ယင်းဆေးများသည် ပုံမှန် အသားကြားတွင် မကပ်နိုင်။ ရောင်ခြယ် ပုံမမှန်အသားစကို မြင်လျှင် ရောဂါကို ရှာဖွေသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များ ဝမ်းမြောက် ဖွယ်ပင်။

ကင်ဆာရောဂါ အကြောင်းအရာကို ဖတ်ပြီးသည်နှင့် ကျွန်တော်၏ စိတ်များသည် ကွမ်းစားသင့်၊ မစားသင့် တွေဝေမှုများ ကွဲပြားသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ခရီးသည် ကျေးဇူးရှင်လေးကိုများစွာ လေးစား သတိရနေမိ၏။ အိမ်အပြန် အမေ့ကို ပြောလိုက်မည်။ "ကျွန်တော် ကွမ်းမစားတော့ပါ" ဟူ၍ပင်။

မြန်မာနိုင်ငံ သွားဘက်ဆိုင်ရာအသင်းမှ Oral Cancer & Ora Testကို မှီးပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ မတ်လ)

❑ ❑ ❑



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မမရဲ့ သွားပြဿနာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အမျိုးသမီးတွေ 'သွား' ဝေဒနာ ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတိုင်း ခံစားကြရတယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ တစ်ချိန်တစ်ခါက အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

"ကျွန်မ ကလေးသုံးယောက် မွေးပြီးပါပြီ။ ကလေးတစ်ခါ မွေးတိုင်း သွားတစ်ချောင်း နုတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဒီတစ်ခါလည်း ကျွန်မ သွားကို နုတ်ပေးပါ"တဲ့။

မယုံသလို ခံစားမိခဲ့ရပါတယ်။ 'သွား' နုတ်လိုက်ရတာနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေလို့ပါလိမ့်။ အလားတူ အခြားခြားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ သွားဝေဒနာ ညည်းတွားသံကိုလည်း ကြားခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်တစ်ခါဆောင် သွားတစ်ချောင်း နုတ်တော့ ကြားရတာ နည်းလှပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာမှာ သွား ဆုံးရှုံးခြင်းဟာလည်း များလှပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် သွားတစ်ချောင်းလို ဖြစ်နေပါတယ်။

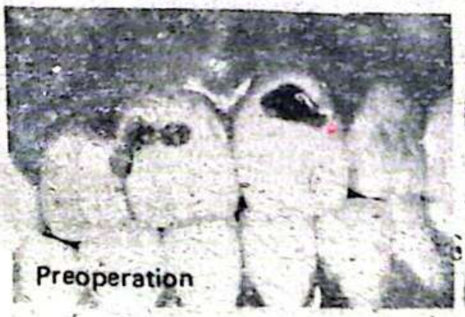
မိဘဆီမှာရှိနေတဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ဟာ ကလေးတွေအတွက် ပေးလိုက်ရသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မိဘရဲ့သွားက ကယ်လ်ဆီယမ်မရှိလို့ သွားတွေ နူးညံ့လာတယ်။ (Soft Teeth)နူးညံ့တဲ့သွား ဖြစ်လာတော့ ခိုင်ခန့်မှုမရှိတော့လို့ သွားတွေ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်လို့ ထင်မှတ်မှားစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့ အထောက်အထားနဲ့ ပြသနိုင်ခြင်းတော့ မရှိခဲ့ပါဘူး။

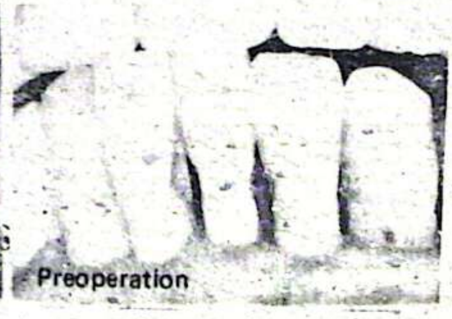
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်း သွားပျက်စီးရတာဟာ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လာခြင်းနဲ့ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သန့်စင်မှု နည်းပါးခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လာရတာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် လာရတာနဲ့ တပြိုင်နက်မှာပဲ အစားအသောက် အလေ့အကျင့် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ ကလေးမွေးခြင်းကိစ္စမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အစားအသောက်ဟာ အဓိက ပြောင်းလဲခြင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပထမသုံးလမှာ ပျို့အန်တတ်ပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းကို သက်သာရာ ရစေဖို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သကြားဓာတ်များတဲ့ အချိုသရေစာ စားတဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားတာများတော့ သွားဆွေးတာကို ပိုစေပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ ပျို့အန်ချင်စိတ်ကို အစာမစားမီကြား အချို ရည်သောက်ဖို့ ဦးစားပေးလာတယ်။ အဲဒီ အရည်ဟာ သကြားဓာတ်များရင် သွားပိုဆွေးစေတာပေါ့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနဲ့ သွားဆွေးခြင်းဟာ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသဖို့ကတော့ ချိုစေးကပ်တဲ့ အစာကိုစားရင်း

ခံတွင်း အာလုတ်ကျင်းပေးရပါမယ်။ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး သွားတိုက် ပေးရပါမယ်။ သွားဆွေးပေါက်၊ ပိုးစားပေါက်ရှိခဲ့ရင်လည်း ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းထားရမယ်။





သွားပါးလာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလမှာ ပျို့အန်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပျို့အန်လာတဲ့ အစာတွေဟာ အက်ဆစ်ဓာတ်ပါတော့ အချဉ်ဓာတ်ရှိပါတယ်။ အက်ဆစ် ဓာတုပစ္စည်းတွေကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်တွေ ပါးလာတတ်ပါတယ်။ အပေါ်ရှေ့သွား နောက်ဘက် မျက်နှာပြင်တွေဟာ အထိခံရဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အန်တဲ့ အချဉ်ဓာတ်တွေဟာလည်း အဲဒီ ရှေ့သွားအပေါ် မျက်နှာပြင်ကို အထိအတွေ့ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သွားပါးလာတာဟာ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်တဲ့အခါ သွားတွေဟာ ကျဉ်လာတတ်ပါတယ်။ သာမန်အနေအထားနဲ့ မသိရင်တောင် အပူ၊ အအေးကြောင့် သိသာလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အန်တတ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေအတွက် ဖလူအိုရိုက်ပါတဲ့ သွားပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်နဲ့ ဆေးပေးရပါတယ်။ အန်ပြီးတာနဲ့ သွားတိုက်တာဟာ သွားပါးခြင်းကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အန်တာများတတ်သူတွေအတွက် အပေါ်ရှေ့သွား အာခေါင်ဘက်အခြမ်း သွားမျက်နှာပြင်တွေကို အကာအကွယ် လုပ်ပေးရပါတယ်။ အန်လာတဲ့ အချဉ်ဖတ်ကို သွားနဲ့တိုက်ရိုက် မထိတွေ့စေလိုတဲ့ သဘောပေါ့။

သွားဖုံးရောဂါ

သွားဖုံးရောင်တာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀ ခန့်တောင် ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို့ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်မှာ သွားနားနီး သွားဖုံးတွေဟာ အနီရောင်သမ်းလာပါတယ်။ သွားနှစ်ချောင်းကြား သွားဖုံးတွေဟာလည်း ရောင်လာပါတယ်။ သွေးထွက်လာပါတယ်။ အခြေအနေ ဆိုးလာပြီဆိုရင် အစာစားတဲ့အခါ သွားတိုက်တဲ့အခါ နာလာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ပါးစပ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ သွားဖုံးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေရာတည်းမှာ သွားဖုံးတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ သွားဖုံးရောင်တာဟာ ဒုတိယလလောက်မှာ သိသာလာရပါတယ်။ ရှစ်လလောက်ဆိုရင် အရောင်ဆုံးအနေအထားကို ရောက်သွားပါပြီ။ မွေးဖွားပြီးတာနဲ့ သွားဖုံးတွေဟာ ဒုတိယလမှာတုန်းကရှိတဲ့ သွားဖုံးလောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

လေ့လာချက်အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွားဖုံးရောင်ရတာဟာ အမျိုးသမီးလိင်ဟော်မုန်းတွေ မြင့်တက်လာတဲ့ အကျိုးကြောင့်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးရောင်တာကို ကုသဖို့ကတော့ သီးသန့်ထူးထူးခြားခြား ကုသစရာနည်းရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ခံတွင်းသန့်စင်အောင်နေရမယ်။ သွားဖုံးမှာရှိတဲ့ Plaque ပလပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးရပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးတာနဲ့ ခံတွင်းသန့်စင်မှု ပုံမှန်အနေအထား ရှိနေရင် အရင်တိုင်းကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးဖု

သွားဖုံးဟာ ရောင်ရုံတင်မကပါဘူး။ ကင်ဆာလို အဖုကြီး ပေါ်လာတတ်ပါသေးတယ်။ သွားဖုံးရောင်ဖုဟာ သီးသန့်တစ်နေရာတည်းကနေရောင်လာနိုင်ပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့ ကြီးထွားမှုတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Pregnancy Granuloma လို့ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မေးရိုးထက် အပေါ်မေးရိုးမှာပဲ တွေ့ရများတတ်ပါတယ်။ ရှေ့ဘက်ပါးနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခြမ်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါတယ်။

ဒီအဖုဟာ နှစ်စင်တီမီတာလောက် ရှိပြီး ကြီးထွားမှုနှုန်းလည်း မြန်၊

သွေးထွက်တာလည်း မြန်တတ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးဖုကြီးဟာလည်း ကလေးမွေးပြီးတာနဲ့ လျော့သွားတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။

ဒီသွားဖုံးဖုကြီး ဖြစ်လာရတာဟာ ထိခိုက်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပလပ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဟော်မုန်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီသွားဖုံးဖုကို ခွဲစိတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မွေးပြီးတာနဲ့ ခွဲစိတ်မှုကို နောက်ကျပြီး ခွဲနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်သန့်စင်ပေးရင်းနဲ့ပဲ သွားဖုံးဟာ မူလပုံစံ ပြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု ရှိနေရင်တော့ ခံတွင်းနဲ့သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတော့ ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇)

□ □ □

Scanned with CamScanner

သွားအရောင်ပြောင်းစေတဲ့ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း

'ဖြန်း'၊ 'ဖြန်း'

"နောက်ကို လိမ်ပြောဦးမှာလား။ လူကြီးတွေကို လိမ်မပြောရဘူး။ လိမ်ပြောရင် 'သွား' မလှတတ်ဘူးလို့ ဘယ်နှစ်ခါ ပြောရမလဲ။ ညည်း အစ်မကို ကြည့်စမ်း၊ ရယ်လိုက်ရင် သွားတွေ ဘယ်လိုမြင်ရသလဲ။ ညည်း အစ်မကို အခုသွားကြည့်စမ်း။ ငါထပ်ရိုက်လိုက်ရင် သေသွားတော့မှာပဲ"

"နောက် မလိမ်တော့ပါဘူး။ အမေရဲ့ဆူမှာကြောက်လို့ လိမ်ပြောတာပါ။ အမေ မကြိုက်ရင် နောက်လိမ်မပြောတော့ပါဘူး"

"အေး နောက် မလိမ်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ ပြီးတာပဲ။ လိမ်ပြောတာ၊ ညာပြောတာ ဘုရားလည်း မကြိုက်ဘူး။ ငါလည်း မကြိုက်ဘူး။ ဘာလုပ်လုပ် ငါ့ကို အမှန်အတိုင်း ပြောပေါ့။ ခွင့်ပြုသင့်တာဆို ခွင့်ပြုမှာပဲဟာ"

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ကျွန်တော့် ညီမလေးတို့ ပြောနေကြတာ ကြားနေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ "သူများ ပစ္စည်းခိုးရင် အဝိစိ ရောက်တတ်တယ်။ လူကြီးတွေ ပြန်ပြောရင် ငရဲအိုးထဲရောက်တတ်တယ်"ဟု ခြိမ်းခြောက်

ပြောဆိုလေ့ရှိပါသည်။ လိမ်ညာပြောရုံနှင့် 'သွား'က မလှပတော့ဘူးလား။ 'သွား'လှသူတွေ အားလုံးများ အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုကြလို့လား။ အင်္ဂလိပ်ပညာ အဟောကျမ်းတွင် 'သွားကြီးသောသူများသည် သစ္စာကြီးသည်။ သွားသေးငယ်လျှင် သစ္စာမရှိ'ဟု ဖတ်ဖူးပါသည်။ 'သွား'၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ရှိမှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မည်သို့ပတ်သက်နေမည်နည်း။ 'သွား' မလှ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှု ခံစားလာခြင်းကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ 'သွား'မလှခြင်းနှင့် အကျင့်စာရိတ္တဆက်စပ်မှုကို နားမလည်နိုင်ပေ။ ကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံနိုင်မှုများကို ဆက်စပ်တွေးတော ကြည့်သင့်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးလို့လား။ ဖျားနာနေလို့လား။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စပ်ကျားဆေးလေးဆိုပြီး ကွမ်းယာဆိုင်မှ ဝယ်သောက်ကြပါသည်။ ထစ်ခနဲဆို တက်ထရာဆိုက်ကလင်း၊ ပါရာစီတမော၊ ဘာမိတွန်တို့ သောက်ပြီးသားဖြစ်နေကြသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကြောင့် သွားအရောင်ပျက်စေနိုင်သည်ကို အလေးအနက် သိထားသင့်ပါသည်။

အရောင်

'သွား'၏ မူလအရောင်သည် ဝါမလို ဖြူမလိုနှင့် နို့နှစ်ရောင်ဖြစ်ပါသည်။ 'သွားလေးတွေ ဖွေးဖွေးဥတယ်၊ ပုလဲလုံးတွေအတိုင်းပဲ'ဟု တင်စားပြောဆိုကြပါသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်ခြင်းကြောင့် 'သွား'ပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုပေါ်လာခြင်းကို လိမ္မော်ရောင် သွားရောဂါ (Orange Tooth Syndrome)ဟုခေါ်ပါသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်၍ မူလသွား' အရောင်မှ သွေဖီသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကြောင့် သွားအရောင်သည် ညိုမွဲရောင်၊ အဝါစင်းရောင်၊ ညိုဝါရောင်၊ စပ်ကျားရောင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ပြုံးလိုက သည်အချိန်တွင် ဖြူဖွေးသော သွားအရောင်အစား ကန့်လန့်စင်းရောင်စုံ 'သွား'ကိုသာ မြင်ရခြင်းကြောင့် မျက်နှာ၏အလှကို ပျက်ရစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆိုးဝါးသောအရောင်ရှိသူတို့မှာ လွတ်လပ်စွာ ပြုံးရယ်၊ ပါးစပ်ဟနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ လက်နှင့်ကာ၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ပဝါဖြင့်ကာ၍ ဖြစ်စေ၊ ဖုံးကွယ်ထားကြရပါသည်။ သွားတိုက်လျှင် ရမည်အထင်နှင့် 'သွား'ကို ဖိတိုက်သော်လည်း ထူးခြားမှုမရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

'တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို ကျွန်တော်လည်း သောက်တာပဲ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး'ဟု ကန့်ကွက်စရာ ရှိပါသည်။ အသက်ကြီးသူတွေ သောက်လျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပေ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခုနစ်လမှမွေးပြီး ခုနစ်နှစ်အထိ မသောက်သင့်ပါ။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ကယ်ဆယ်ရမည့် အနေအထားနှင့် 'သွား'အလှကို ယှဉ်၍ သောက်ရမည် ဆိုလျှင် အသက်ကယ်ဆေးအနေနှင့် ဦးစားပေးသောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

'သွား' အလှရယူမှု

တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်၍ 'သွား' အရောင်မလှသူများအတွက် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရောင်များကို ဖုံးအုပ်ခြင်းနှင့် ဆေးချွတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဖန်တီးရယူနိုင်ပါသည်။

(က) ဖုံးအုပ်ခြင်း

'သွား' မျက်နှာပြင်တွင် မလိုလားသော အရောင်အဆင်းများ ရှိပါသည်။ မလိုလားအပ်သော အရောင်အဆင်းများကို သင့်လျော်သော အရောင်၊ နှစ်သက်သော အရောင်ဖြင့် ရောင်ခြည်သုံး၍ 'သွား' မျက်နှာပြင်ကို ဖုံးအုပ်နိုင်ပါသည်။ 'သွား'၏ မူလအရောင် ဖျောက်၍ ပြုပြင်ထားသော အရောင်ကို ရရှိပါသည်။ သဘောကျမှု အတိုင်းအတာ ကွဲပြားမှုကတော့ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

အလားတူ ဖုံးအုပ်ယူခြင်းကတော့ 'သွား' တစ်ချောင်းလုံးကို စွပ်ယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရောင်မလှသော 'သွား'ကို သေးငယ်အောင်လုပ်၍ နှစ်သက်သောအရောင် ပြောင်းယူနိုင်ပါသည်။ ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် မူလသွားကို သေးအောင် လုပ်လိုက်ရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ဆေးချွတ်ယူခြင်း

သွားအရောင် ဆေးချွတ်ယူခြင်းနည်းကို ရှေးယခင်ကတည်းက စမ်းသပ်တီတွင် အသုံးပြုလာခဲ့ကြပါသည်။ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သော နည်းစဉ်ကိုမူမတွေ့ ရှိခဲ့ကြပေ။ တွေ့ရှိခဲ့သော်လည်း ကုန်ကျစရိတ်၊ ကြာသောအချိန်တို့အပေါ်တွင် မူတည်၍ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာ မရှိခဲ့ပေ။ ကာဗာမိုက်ပါအောက်ဆိုဒ် ဆေးဖြင့်

Scanned with CamScanner

'သွား' အရောင်ကို ဖြူသော အရောင်ပြောင်းပစ်နိုင်ပါပြီဟု ဆေးကုမ္ပဏီများက ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကြေညာနေပါသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကဲ့သို့ ဆေးများကြောင့် ပြောင်းလဲလာသော 'သွား' အရောင်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်မှု ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသော်လည်း တချို့ဆေးကုမ္ပဏီများက ရာခိုင်နှုန်း ၅၀ ခန့်သာ ပြောင်းလဲနိုင်သေးသည်ဟု ဆိုပါသည်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း သောက်သုံးမှု အပေါ်တည်၍ 'သွား' အရောင်ချွတ်ယူ ရရှိမှုကွာခြားနိုင်နေမည်သာဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇)

❑ ❑ ❑

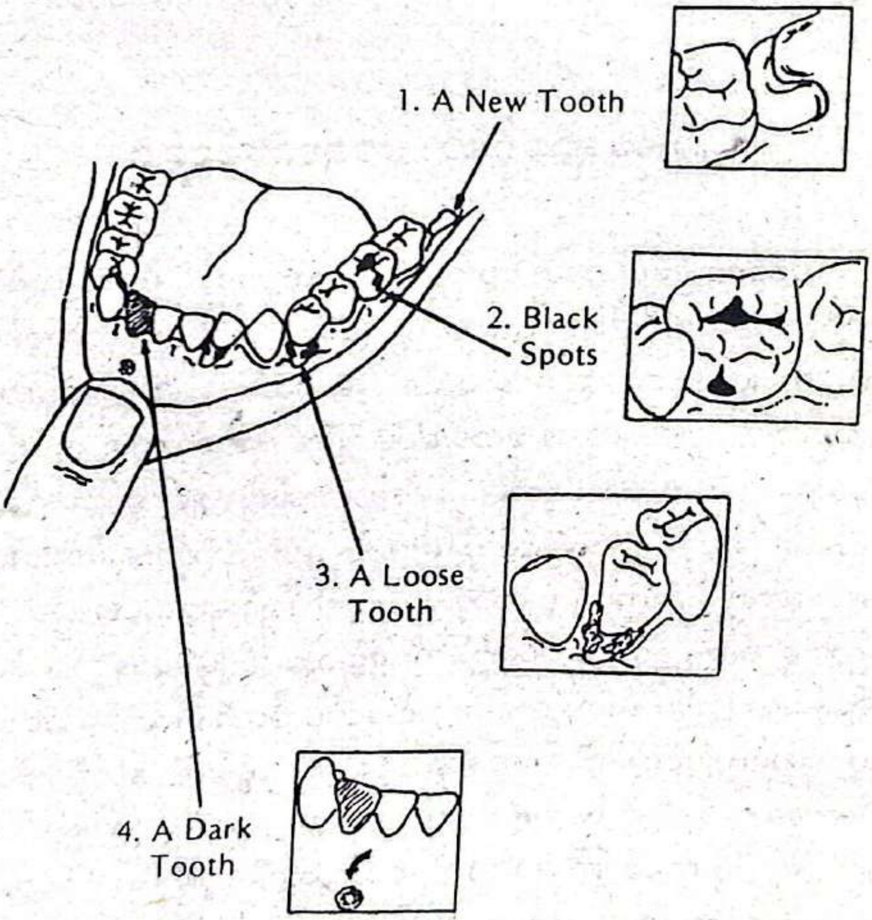
Scanned with CamScanner

သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်ခဲ့လျှင်

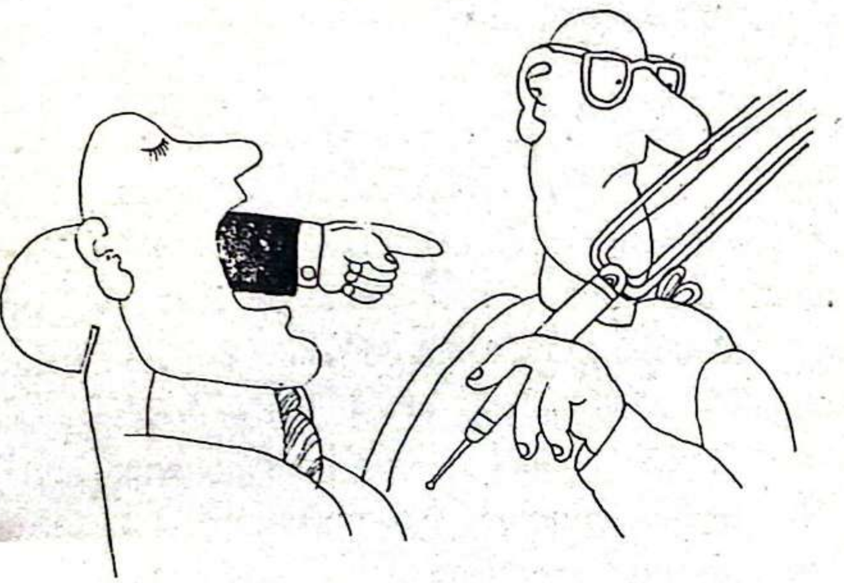
ငယ်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွားဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သွားက လှုပ်နေပြီ။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းမရှိပါ။ လေတိုက်၍ ယိမ်းနွဲ့သည့် ကောက်ပင်ကဲ့သို့ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုနှင့်ပင် လှုပ်နေသည်။ မိမိဖာသာ လက်နှင့်ဆွဲနုတ်သော် လွယ်လင့်တကူ ကျွတ်မသွား။ စကားပြောလျှင် အစာစားလျှင် လှုပ်စိလှုပ်စိ ဖြစ်နေသည်။ နုတ်ကလည်း နုတ်ချင်ပါသည်။ နုတ်လိုလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ပြသ၍ နုတ်ရသည်ကို မသိပါ။ နားမလည်ပါ။ မိဘဖြစ်သူကို ပြသ၍ မပြောပြပါ။ ကျောင်းမှ ကစားဖော် သူငယ်ချင်းများ၏ အကြံပေးချက်၊ ပြောကြားချက်အရ နိုင်လွန်အပ်ချည်ကြိုးဖြင့် သွားကို မြဲမြဲစွာချည်ရပါသည်။ ကျန်ရှိနေသော ကြိုးတစ်စကို တံခါးဖုတွင် ချည်ပတ်ထားပါသည်။ သူငယ်ချင်း ဖြစ်သူ မောင်လှမြင့်က တံခါးကို ဆောင့်ဆွဲခဲ့၍ သွားကို နုတ်ခဲ့ရပါသည်။ ထွက်လာသော သွားကို လက်ဖဝါးပေါ် တင်ရပါသည်။ ကောင်းကင်ပေါ်သို့ မော့ကြည့်၍ "ဖိုးလမင်းကြီးရယ် ငါ့ရဲ့ ငယ်သွားကို ယူပြီး ဖိုးလမင်းမှာရှိတဲ့ ဖိုးဖိုးကြီးဆီက ကြီးသွား ငါ့ကိုပြန်ပေးပါ"ဟု ရွတ်ဆို၍ အိမ်၏ ခေါင်မိုးပေါ်သို့

ပစ်တင်ရပါသည်။ ယခုကား ထိုသို့ မဟုတ်တော့ပြီ။ ခေတ်မီသွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာရပ်များနှင့်ရောဂါ ဝေဒနာကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်လာပြီဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍များ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက်ပြသရန် အခြေအနေ အခွင့်အရေး မကြုံခဲ့သော်၊ မရှိခဲ့သော် မည်သို့များ သက်သာရာ ရစေမည်နည်း။ မည်သို့ဖြစ်နေသည်ကို နားလည်ရမည်နည်း။

ကြိုတင်ကြောက်ရွံ့
ငွေကိုတွန့်
မအား၊ မသိ
ရှက်ပါ၏
ဆေးခန်းမလာတာ ကြည့်။



ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ဝန်လေးကြသည်။ စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင် စာရေးသူ ဆိုင်းဘုတ်များကို ဖတ်ကြည့်သော် Dental Clinic ဟူ၍ မရေးကြပါ။ အချို့ အချို့သော ဆေးခန်းများသည် Dental Officeဟူ၍သာ ရေးကြသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ ဆေးကုသမှုပေးရန်အပြင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် ရုံးခန်းတစ်ခုအနေနှင့် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ဝန်လေးနေကြခြင်းမှာ ၁။ ကြိုတင်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၂။ ငွေကြေး အကုန်အကျ မတတ်နိုင်ခြင်း ၃။ မအားလပ်ခြင်း ၄။ ပြသရန် ရှက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။



ရောဂါခံစားနေရသောသူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ရောက်လျှင် မမြင်ရသော၊ မသိရသေးသော အန္တရာယ်ကို ကြိုတင် ကြောက်ကြပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသခန်းသို့ ပြသခြင်းသည် အမြင့်တစ်ခုသို့ တက်ရခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူပါသည်။ မတ်စောက်သော အမြင့်ကို မတက်မီ ဒူးတုန်၊ ချွေးကျ၊ ပူပန်စိုးရိမ် ကြောင့်ကြရပါသည်။ အမြင့်တစ်ဝက်မှ အောက်သို့ကြည့်လျှင် မူးလာသည်။ အထက်သို့ ကြည့်လျှင် ဖြာဝေလာသည်။ လမ်းတစ်ဝက်နှင့်အပေါ်သို့ ဆက်တိုက် တက်လိုစိတ် မရှိတော့ပေ။ အပေါ်သို့

ရောက်ပြီးမှ 'ဒီလောက်တောင် ကြောက်စရာမလိုပါလား' ဟူသော အသိနှင့်ပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။ အမြင့်တက်ဖူး၍ လိမ့်ကျဖူးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် တက်ရမှာကို ကြောက်နေပါသည်။ တစ်ခါခံစားဖူးသော အသိကိုကြုံဖူးနေသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့မပြသမီ 'ဟိုဟာ ဖြစ်တော့မလို၊ ဒီဟာ ဖြစ်တော့မလို အသံကြီးကပဲ နှိပ်စက်နေသလို'နဲ့ အရာရာတိုင်း ကြောက်နေကြရသည်။ ကုသမှု လုံးဝပြီးစီးသည်နှင့် 'နာကျင်မှု မရှိပါလား၊ ရှိခဲ့ရင်လည်း ခဏပါလား၊ ငါကကြိုပြီး ကြောက်နေလို့ပါလား' ဟူသော အသိနှင့်ကျေနပ်နှစ်သက် ခံစားရသည်။ သက်ပြင်းချနိုင်လာသည်။ ကြောက်ရွံ့မှုများလည်း ကြက်ပျောက်၊ ငှက်ပျောက် ဖြစ်ကုန်လွင့်စင်ကုန်ပြီဖြစ်သည်။ တစ်ခါ ကုသမှု ခံစားဖူးသူလည်း ယခင်ခံစားမှုအတိုင်း ပြန်လည်ခံစားရမည်အထင်နှင့်ပင် ကြောက်ရွံ့တတ်ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုစရိတ်များသည် အခြားသော ဝေဒနာ (နာစေး၊ ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး) ကုသမှုစရိတ်ထက်ပို၍ ကုန်ကျရသည်။ သွားတစ်ကြိမ်စိုက်ရန်အရေးကို နယ်များ၏ အခြေအနေအရ ရွှေဆွဲကြိုးလုပ်သကဲ့သို့ စပါးပေါ်ချိန်၊ ပဲပေါ်ချိန် စောင့်ရသေးသည်။ နေလို့ရ၍ နေနေကြသေးသည်။ ပြသရမည့်အသိ၊ ပြသလိုစိတ်ကားရှိ၏။ ကုန်ကျမည့် စရိတ်နှင့် စားဝတ်နေရေးစရိတ် ချင့်ချိန်တွက်ဆ၍ မလာနိုင်ကြ။ မပြသနိုင်ကြချေ။

သာရေး၊ နာရေး၊ စီးပွားရေး၊ အချိန်ပေးနေရသောသူအတွက် မအားလပ်ပါ။ ထိုသို့သောသူများမှာ ပြသကုသရမည်ကို သိနားလည်ပြည့်စုံနေသော်လည်း အခွင့်အရေး မကြုံကြိုက်၍ အခြေအနေ မပေးခဲ့၍ ဝေးကြသူများဖြစ်သည်။ 'ဖြစ်လာမည့်ဘေး၊ ပြေးတွေ့' မည့်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ 'သွားမကောင်း နုတ်ပြစ်၊ ဘာအရေးလဲ'၊ 'နောက်ပြန် စိုက်လို့ရတာပဲ' ဟူသောသူများဖြစ်ကြ၏။ တန်ဖိုး မထားတတ်ကြသူများဟုပင် ဆိုလိုချင်ပါသည်။

အချို့သောသူများသည် မိမိသွား၏ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်း နားမလည်၍ မသိကြ၍ မပြသကြပါ။ စစ်ဆေးမှတွေ့ရှိနိုင်သော သွားများအတွက် မသိကြ၍ မလာနိုင်သောသူများဖြစ်သည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါ ဝေဒနာများသည် ဝေဒနာခံစားလာရလျှင် ရုတ်ချည်းခံစားလာရသော

Scanned with CamScanner

အခြေအနေများဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့သော အဆင့်တွင် ကြာရှည် ထိန်းသိမ်းသင့်သော သွားများ မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ပါ။ မဖြစ်သင့်သော ကုသမှုကို ကုသလိုက်ရသည့် အခြေအနေများဖြစ်ကြရသည်။

မိမိသွားပေါက်ပုံ အနေအထားကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ခံတွင်း မသန့်ရှင်းခဲ့၍ဖြစ်စေ၊ သဘာဝတရားကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်ဟ၍ ပြသရမည်ကို ရှက်ကြ၏။ မပြသရဲကြ။ အချို့မှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့မပြသမီ အိမ်မှသွားတိုက်ခံတွင်း သန့်စင်လာကြသည်။ မတိုက်ရသေးလျှင် သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး ယူလာ၍ ဆေးခန်းမှာ သန့်စင်ပြီးမှ ပြသကြသောသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သော လူနာသည် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းပါးလှပါသည်။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေတည်း။

မိမိဘာသာ စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း

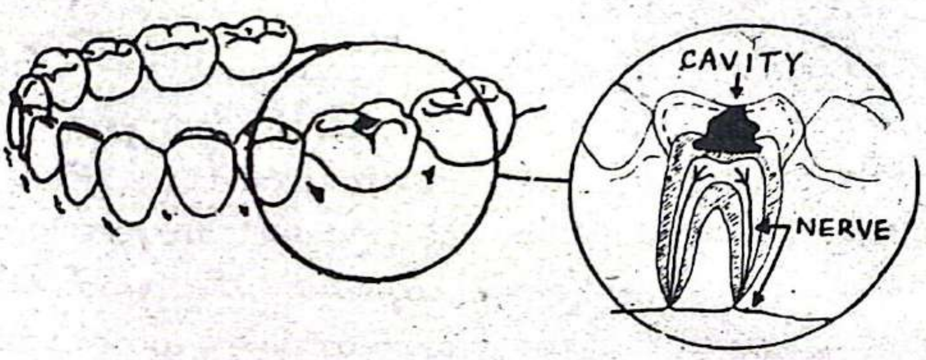
ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းနှင့်ကျောပိုင်းဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို မိမိဖာသာ မိမိမျက်လုံးဖြင့် မမြင်ရ။ ကြည့်၍မရပါ။ 'ကြည့်မှန်'၏ အကူအညီဖြင့်သာ မြင်ရသည်။ ပါးစပ် တွင်းရှိသွားများအတွက် သာမန် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် ရိုးရိုးကြည့် မှန်တစ်ချပ်လိုအပ်သည်။ ချွန်၍သေးသော သန့်စင်သည့် ကိရိယာတစ်ချောင်းရှိရမည်။ သွားများတွင် ကွမ်းချိုးများ၊ ဆေးလိပ်ခိုးရောင်များ၊ အစားအသောက်အရောင်များ၊ ပိုးစား၍ မည်းနက်ခြင်းများ တွေ့ရတတ်သည်။ ချွန်ထက်သောကိရိယာဖြင့် သွားမျက်နှာပြင် ထိုးဆွလျှင် သွားစသွားနကြားမှ ထွက်လာသောပိုးစားပေါက်ဖြစ်ကြောင်း အကြမ်းအားဖြင့် သိရှိသဘောပေါက်နိုင်သည်။ ကြည့်မှန်ဖြင့် သွားအရောင်ပြောင်းမှု၊ အမည်းစက်၊ သွားဖုံးအခြေအနေ၊ လျှာ၏အနေအထား၊ သွားသစ် ထွက်ပေါ်လာမှုကို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်သည်။

စစ်ဆေးခြင်းမှ တွေ့နိုင်သည့်အချက်များ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များကို အသုံးမပြုပါ။ သာမန်အားဖြင့်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အတွေ့ရများသော အခြေအနေများသာဖြစ်ကြသည်။

ဖော်ပြပါ အခြေအနေအပြင် အခြားခြားသော ပုံစံများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို သိရှိရမည်။

၁။ သွားတစ်ချောင်းလုံး ညိုမည်းမည်း အရောင်ပေါ်လာခြင်း
၂။ မည်းခြင်းနှင့်အတူ ဆက်နွယ်နေသည့် သွားပိုးစားပေါက် (သွားဆွေးမြေ့ပေါက်)
၃။ အံဆုံး၏ မျက်နှာပြင်တွင် ဖုံးအုပ်နေသော အသားစ
၄။ လှုပ်နေသော သွား
၅။ သွားဖုံးရောင်နေသော သွား
၆။ ပြည်တည်နေသောသွား
၇။ ပါးရောင်နေသော အခြေအနေ
၈။ သွားဖုံးခြေရှိ ချိုင့်နေသော သွားမျက်နှာပြင်
၉။ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းတို့တွင် ပေါက်နေသော အနာ (Ulcer)



မကုသ၍ ဖြစ်ခဲ့သော ပြဿနာများ

တဆင့်စကား တဆင့်နားဖြင့် ကုသကြသည်။ မိမိဖာသာ မိမိ မခံရပ်နိုင်ဖြစ်လွန်း၍ သက်သာရာ ရစေခြင်းဖြင့် ကုသကြသည်။ ကြော်ငြာများ ကောင်းနိုးရာရာကို ရှာဖွေ၍ ကုသကြသည်။ ထိရောက်သော ကုသမှုများ

မဟုတ်ကြပါ။ တစ်ခါက လူနာတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သွားကိုက်ခြင်း ဝေဒနာ ခံစားရသည်။ သက်သာလိုသက်သာငြား မိမိဖာသာ အနီးအနားရှိ သံညှပ် ပလာယာဖြင့် လှုပ်ကြည့်သည်။ နုတ်ကြည့်သည်။ သွားကျွတ် ထွက်မသွား၊ နာကျင်မှုဝေဒနာကို သွယ်ဝိုက်ပြောင်းလဲယူသည်။ အချို့မှာ ကိုက်နေသော နေရာကို ပူစေသော ဆေးပစ္စည်းများဖြင့် တို့ကြည့်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ခံစားရပုံ၊ ကုသစမ်းသပ်ပုံ မတူညီကြ။ အချို့မှာ Buspro အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို အမှုန့်ကြိတ်၍ သွားပေါက်ထဲကို ထည့်ကြသည်။ မရ။

ပုသိမ်မြို့ ရွှေရောကုန်တိုက်အနီး ဆေးခန်းထိုင်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ အသက် (၃၅) နှစ် အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရောက်လာပါသည်။ 'ကျွန်မ သွားကိုက်တာ မခံနိုင်လို့ အရက်ပျံနဲ့ ဂွမ်းတို့လိုက်တယ်' ပိုဆိုးလာလို့ ဆရာ့ဆီလာတာပါ'တဲ့။ ကာယကံရှင်က ကြောက်ရွံ့မှု မရှိ။ စာရေးသူက တုန်လှုပ်သွားသည်။ ပါးစပ်အတွင်းရှိ အခြေအနေကို မကြည့်ရသေးပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ထည့်ရတာလဲ?ဟု မနေနိုင် မထိုင်နိုင် မေးမိပါသည်။ 'ကိုက်ရင်နာရင် အရက်ပျံ ထည့်ရတယ် ဆိုလို့ပါ'ဟူ၍ပင်။ သူပြောတော့လည်း ဟုတ်ပေသားဟူ၍ မှတ်ချက်ချမိပါသည်။ အရက်ပျံတွင် ရေးထားသောစာမှာ 'သောက်ရန်မဟုတ်၊ For External Use Only'ဖြစ်သည်။ မည်သို့ နားလည်လိုက်သည် မသိပါ။ ပြင်ပနေရာသာလျှင် သုံးရသည်ကို မသိ၍ဖြစ်ရသည်ကို စိတ်မဆိုးနိုင်ပါ။ မသောက်လိုက်သည်ကိုပင် ကျေးဇူးတင်ရပေတော့မည်။ အရက်ပျံသည် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ နူးညံ့သောနေရာများ (ဥပမာ–မျက်လုံး၊ ခံတွင်း)တို့တွင် အသုံးမပြုရ။ အသားများကို စားသွားနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး ပြောသောနေရာ စစ်ဆေးရန် ပါးစပ်ဟခိုင်းပါသည်။ စစ်ဆေးပါသည်။ သွားပတ်လည်တွင် သွားဖုံးသားများ ဖြူဖွေးနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သွားကို စစ်ဆေးကြည့်သော် သွားခေါင်း ပေါက်မှ စီးဝင်သော အရက်ပျံကြောင့် သွားမှာလည်းအထိ မခံတော့ပါ။ ကုသမှုအနေနှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာပျောက်ကင်းရန် သွားနုတ်ပစ်ရန်သာ ပြောကြားလိုက်ရပါသည်။

အချို့မှာ ကြော်ငြာကောင်းသော သွားတိုက်ဆေးမှုန့်များ သိပ်ထား၍ ရောင်နေသောပါးကို တွေ့ရသည်။ အသုံးပြုသော ဆေးညွှန်း ဖတ်ကြည့်လျှင်

ဖိသိပ်ပေးရန်မဟုတ်။ သောက်ရန်ညွှန်းထားသော ဆေးများဖြစ်ကြသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများမှတဆင့် အသုံးတည့်သော သူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ကူးယူရေးသားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဆေးနှင့်ဆေးနည်းများသည်မတည့်ပါ။ မသင့်တော်ပါ။ ပို၍ဆိုးလာသည်ဟု ယူဆလျှင် အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ခေတ်မီနည်းပညာသစ်ဆေးများသည်အသုံးမပြုမီ သွားပိုးစားပေါက်ကို သန့်စင်ပြီးမှ အသုံးပြုရပါသည်။ ဗမာရိုးရာဆေးကို ထိရောက်မှုရှိသည်။ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု ယူဆရသော ဆေးအချို့ကို သန့်စင်ဆေးကြော လဲလှယ်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၁။ သွားကိုက်ခြင်း

သွားကိုက်လျှင် ကြည့်မှန်တွင် ကြည့်ပါက ပိုးစား၍ဖြစ်နေသော အပေါက် ပိုးစားထားခြင်းကို ပြန်လည်ဖာထေးထားသောအရာ၊ နီမြန်းဖောင်းကြွနေသော ပြည်တည်ဖု၊ အက်နေသောသွား၊ ကျိုးနေသော အမြစ်၊ သွားသစ် ပေါက်နေသော အခြေအနေ၊ (ဥပမာ အံဆုံး)တို့ကို မြင်ရသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေများသည် ယေဘူယျအားဖြင့် သွားကိုက်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်သည်။

၂။ ရောင်နေသောမျက်နှာ

ရောင်နေသော မျက်နှာများတွင် မရောင်မီ သွားကိုက်ခြင်း ခံစားရတတ်ပါသည်။ ပြည်တည်နာ ရှိတတ်သည်။ သွားသစ်ဖြစ်သည့် အံဆုံးသည် (၁၈)နှစ်အရွယ် နောက်ပိုင်းဖြစ်တတ်သည်။ ပါးစပ်ဖွင့်ရန် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။ ကျိုးနေသော မေးရိုး၊ တံတွေးဂလင်းရောင်ရမ်းနာ၊ ကင်ဆာဟုခေါ်သော အဖုအကျိတ်တို့ကို တွေ့ရတတ်သည်။

၃။ လှုပ်နေသောသွား

သွားဖုံးရောဂါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွားမြစ်ဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းနာ၊ သွားမြစ်ထိပ်ရှိ ပြည်တည်နာ၊ သွားမြစ်ကျိုးမှု၊ အမြစ်ပတ်လည်ရှိ အရိုးမှ သွားပေါက်သင့် အနေအထားမှာ အပေါ်သွားနှင့်အောက်သွား စောလျင်စွာ ထိတွေ့မှုတို့တွင် သွားလှုပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

Scanned with CamScanner

၄။ **ပါးစပ်ဖွင့်ရခက်ခြင်း**

အံဆုံးပေါက်လာခြင်း၊ နားရှေ့ရှိ မေးရိုးဆစ် (Joint) ကျိုးခြင်း၊ အံသွားတွင် ပြည်တည်နာ၊ မေးရိုးဆစ်နာခြင်း၊ မေးခိုင်ရောဂါရှိခြင်းသည် ပါးစပ်ဖွင့်ရခက်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။

၅။ **ပါးစပ်ပိတ်ရခက်ခြင်း**

ပါးစပ်ပိတ်ရခက်ခဲခြင်းသည် မေးရိုးအံချော်ခြင်း၊ မေးရိုးကျိုးခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤသို့ခံစားရသော ဝေဒနာများနှင့် အကြောင်းအရင်း ဖော်ပြရခြင်းသည် အကြောင်းအကျိုးမှသည် သက်သာရာရစေနိုင်သည့် ကုသချက် မမှားစေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

သက်သာရာရစေခြင်းများ

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါခံစားရလျှင် မိမိဖာသာကုသ၍ မရနိုင်သည်က များပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ရောဂါ ခံစားလာရလျှင် တခြားသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသ၍ ကုသပေးရသည်။ စစ်ဆေး၍ တွေ့ရှိလာခြင်း၊ ခံစားရသည့် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများ ယေဘူယျအားဖြင့် သိရှိနားလည် နိုင်သော်လည်း မကုသနိုင်ပါ။ ပို၍မဆိုးစေရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မဖြစ်သင့်သောအရာ ဖြစ်မလာနိုင်ခြင်း၊ ကုသမှုစတင်လျှင် လျင်မြန်စွာ ရောဂါပျောက်ခြင်း၊ သက်သာရာရစေခြင်းတို့သာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ရောဂါယူပြစ်သကဲ့သို့ မပျောက်နိုင်ပါ။ ကြိုတင် ရောဂါကာကွယ်ပြီး ပိုမဆိုးရန် ထိန်းသိမ်းထားသော အခြေအနေဖြစ်၍ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီသို့ အခြေအနေနှင့်အချိန်ပေး၍ ကုသမှုဆက်လက် ခံယူသင့်ပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ အလိုအရ 'မသိနားမလည်သောအရာကို သိနားလည်ပြီဟူသော အသိဖြင့် မကြိုးစားပါနဲ့၊ လုပ်နိုင်သလောက်သာလုပ်ပါ'ဟူ၍ အဆိုရှိပါသည်။ 'Do your limit' ကန့်သတ်ချက်ဘောင်လေးကသာလျှင် လုပ်နိုင်သလောက် သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသည်။

အဖြစ်များသည် အတွေ့ရများသည့် အခြေအနေမှာ သွားကိုက်ခြင်းနှင့်

ရောင်ရမ်းခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြားသော အဖြစ်နည်း အခြေအနေ ရေးလျှင် မပြီးနိုင်ပါ။

၁။ ကိုက်နေသော သွားသည် ရောင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်းမရှိ၊ အပေါက်သာရှိလျှင် အပေါက်အတွင်းရှိ အစာဟောင်းများကို စင်ကုန်ရန် ထုတ်နိုင်သလောက် ထုတ်ရမည်။ ထုတ်ပြီးလျှင် လေညှင်းဆီ မရှိခဲ့လျှင် သန့်စင်သော ရိုးရိုးဂွမ်းကို နောက်ထပ် အစာများ မဝင်စေရန် ထည့်ထားရမည်။ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများဖြစ်သော Buspro, Paracetamol, Analgesin စသည်ဖြင့် မိမိစားနေကျဖြစ်သော မိမိနှင့်တည့်သော အသုံးတည့် ဆေးကို စားပေးရမည်။ သက်သာရာရစေနိုင်သည်။ မပျောက်နိုင်ပါ။

၂။ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း ရှိနေလျှင် ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုကို နေ့စဉ် ပုံမှန်ထက်ပို၍ သန့်စင်ပေးရမည်။ ပါးစပ်တွင်း အာလုပ်ကျင်းရည်များဖြစ်သော (Dettol, Hibitane, Hydrogen peroxide) ကဲ့သို့သော ဆေးရည်ဖြင့် အာလုပ်ကျင်းရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆေးများ မရနိုင်လျှင် ဆားရေနွေး ပူပူလေးနှင့်အာလုပ်ကျင်းပေးရမည်။ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများ၊ ပဋိဇီဝဆေးများ (ဥပမာ–Tetracycline, Ampicillin) အရောင်ကျဆေးများ (ဥပမာ–Kimose) တို့ကိုစားပေးရမည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ဝေးကွာသော သူများအတွက် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ ရောဂါ လျော့နည်းသွားစေရန် ကုသထားရမည်ဖြစ်သည်။

'ပွဲမဝင်မီ၊ အပြင်ကကျင်းပ၊ ဆရာဝန်ဆီမရောက်မီ နာကျင် သက်သာရ' သဘောလောက်သာဖြစ်ပါသည်။

[Where There is no dental Surgeon (Africa)]စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ် တင်ပြပါသည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ နိုဝင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး လေဆာရောင်ခြည်

"မနက် ၈ နာရီတောင်ထိုးပြီပဲ။ ဘာမှလည်း မစားရသေးဘူး။ တစ်ခုခုတော့စားအုံးမှဆိုပြီး လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို ထွက်လာခဲ့သည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲရောက်မှ အာသီသရှိတဲ့ အစာကို ရုတ်တရက် မပြောတတ်တော့ပါ။ ခဲတွင်းတွေ့မယ့်ဟာ စဉ်းစားသည်။ နောက်ဆုံးတော့ ကော်ဖီ တစ်ခွက်ကိုပဲ မှာလိုက်ရတော့သည်။ စားပွဲထိုးရဲ့ ကော်ဖီခွက်အလာကို စောင့်နေရင်း အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်ရဲ့ အမှတ်မထင် နုတ်ခွန်းဆက် စကားပြောဆိုသံကို ကြားလိုက်မိသည်။ ပြောတဲ့အကြောင်းအရာက 'သွား'နဲ့ ပတ်သက်လို့ဆိုတော့ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ နားထောင်လိုက်သည်။

"ဟော မဝေ မတွေ့တာတောင် အတော်ကြာပြီပဲ၊ ဘယ်ရောက်နေလဲ?"

"ရှိပါတယ်၊ သွားကိုက်တာနဲ့ အပြင်မထွက်ဖြစ်လို့ပါ ဒေါ်လေးရယ်၊ မနေ့ကမှ အသီတစ်ယောက်ညွှန်လို့ သွားဆေးခန်းပြတယ်။ မသက်သာဘူးလေ။ ဒါနဲ့နောက်တစ်ယောက်ထပ်ညွှန်လို့ သွားဆေးခန်းပြတယ်၊ ချက်ချင်း ယူပစ်သလို ပျောက်သွားတယ်။ စက်တွေကလည်း စုံနေတာပဲ။ ရောင်ခြည်တောင် ရှိတယ်ဆိုပဲ။ ဒါပေမယ့် 'သွား' ဆေးခန်းပြရတဲ့ စရိတ်က မနည်းဘူး"

"ဟုတ်တယ် မဝေရဲ့၊ ဒေါ်လေးလည်း 'သွား'နဲ့ ပတ်သက်ရင်တော့ ကြောက်ပါပြီဆိုတဲ့ အထဲကပါပဲ"

သူတို့ နှစ်ဦးပြောဆိုနေသော စကားကို နားထောင်ရင်း သူတို့တွေကို ကြည့်လိုက်မိသည်။ 'မဝေ' ဆိုသူမှာ ကျောင်းဝတ်စုံနှင့်ဖြစ်၍ ကျောင်းဆရာမ ဖြစ်ဟန်တူသည်။ ဒေါ်လေးဆိုသူ အမျိုးသမီးကိုမူ ဈေးခြင်းတောင်းနှင့် တွေ့လိုက်ရ၍ မည်သူမည်ဝါဖြစ်နိုင်သည်ဟု မခန့်မှန်းမိနိုင်ပေ။ ကော်ဖီခွက်ကို ကိုင်ပြီး တစ်ငုံလောက်သောက်လိုက်သည်။

"ကျွန်မလည်း ငယ်ငယ်ကသွားကို ဂရုမစိုက်မိတာ နောင်တရမိတယ်၊ တကယ်ခံရတဲ့အချိန်ကျမှ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဆေးသောက်လို့တောင် မပျောက်နိုင်ဘူး"

"အေး ဟုတ်တယ်၊ ဒါတော့ မှန်တယ်၊ ဒေါ်လေးဆိုရင် ပဲကြီးလှော် တအားကြိုက်တာပဲ၊ သွားမရှိတော့ မစားရဘူး၊ သမီးတွေကို ထောင်းခိုင်းပြီး စားရတယ်၊ တမျိုးကြီးပဲ ကိုယ်တိုင်ကြိတ်မစားရတော့ စိတ်ထဲမှာ အားမရပါဘူး"

တခြားသော အကြောင်းအရာကို ပြောဆိုနေကြတော့ နားမထောင် တော့ဘဲ ထွက်လာခဲ့တယ်။ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိလိုက်တယ်။

"စက်ကိရိယာရဲ့ စွမ်းအားဟာ လူနာရဲ့ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်စေပါလားလို့"

မှတ်မိပါသည်။ နေရာက ဘောက်ထော်မှာဖြစ်သည်။ မှတ်တိုင် တစ်မှတ်တိုင်သာ ကွာဝေးသည်။ ဆေးခန်းနှစ်ခန်းရှိသည်။ မှတ်တမ်းရုံး မှတ်တိုင်ရှိ ဆေးခန်းမှာ နေ့လည်ပိုင်းထိုင်ပြီး နောက်တစ်မှတ်တိုင်ရှိ အနီးယာ လမ်းမှတ်တိုင်တွင် ညနေပိုင်း ဆေးခန်းထိုင်သည်။ မှတ်တမ်းရုံးရှိ စတိုးဆိုင် လေးမှာ အအေးထိုင်သောက်နေစဉ် အမျိုးသားတစ်ယောက်လာသည်။

'သွား'ဆေးခန်းပြရင် ဘယ်မှာပြရင် ကောင်းမလဲ?ဟု မေးသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ပြန်ဖြေသည်။

ဆေးခန်းက ပိုကောင်းတယ်။ 'သွား'လုပ်ရင် ညှော်နံ့ မထွက်ဘူး၊ ဆေးခန်းပြရင် ညှော်စော်ကို နံနေတာပဲ။ စက်သံကလည်း ကြောက်စရာကြီး။

ကြားလိုက်ရသော စကားကို ပြုံးမိသည်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်တည်း ဆေးခန်းနှစ်ခန်း၊ တစ်ခန်းက ကောင်းသည်။ တစ်ခန်းက မကောင်းဘူးဟု ပြောသည်။ မည်သို့ကြောင့်နည်း?။

နောက်တစ်ယောက်က ဝင်၍ပြောပြန်သည်။

"မြို့ထဲက ဆေးခန်းက ပစ္စည်းလည်း စုံတယ်၊ ပိုကောင်းတယ် မြို့ထဲက ဆေးခန်းကို သွားပြပါလား။ ကျွန်တော်ဆို အဲဒီမှာပြတာ တစ်ပါးစပ်လုံး ပါပဲ။ မကျန်တော့ပါဘူး"

"သွားရောဂါသည် စက်ပစ္စည်းကြောင့်လား? ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်ကြောင့်လား? ဘာကြောင့် လူနာတွေ ဆေးခန်းကို ယုံကြည်စွဲပြု လက်ခံရသနည်း? ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင် တခြားအကြောင်းကြောင့်များပေလား?"

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ပြသရန် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ရှောင်ရှားမှု (Dental fear & Avoidence)ကို ၁၉၈၉ ခုနှစ်၊ အစီရင်ခံစာအရ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွက် ၁၁.၇% သည် အမြင့်ဆုံးသော ကြောက်ရွံ့သူဖြစ်ပြီး ၁၇.၅% သည် ကြောက်ရွံ့မှု အသင့်အတင့်သာရှိသည်။ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖန်တီးစေဆော်နေခြင်းသည် စက်ပစ္စည်းနှင့်ဆက်စပ်နေပေသည်။ လူနာ၏ လက်ခံနိုင်မှု အတိုင်းအတာတည်၍ ကြောက်ရွံ့မှု နည်းပါးရပေသည်။ ယင်းကြောက်ရွံ့မှုကို ဖြစ်စေသည်မှာ နာကျင်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ကုသမှု လုပ်ရန်အတွက် လေဆာရောင်ခြည်သည် အထိရောက်ဆုံးနှင့်လက်ခံနိုင်ဆုံးသော နည်းပညာသစ် စက်ကိရိယာသစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

လေဆာရောင်ခြည်

လေဆာရောင်ခြည်ဆိုသည်မှာ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများ၏ အစဦးစာလုံးများကို ယူ၍ခေါ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ (LASER=Light Amplication of Stimulated Emission of Radiation) လေဆာသည် ထွက်ပေါ်လာသည့် အလင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော အလင်းအစုအဝေးဖြစ်သည်။ အက်တမ်၊ မော်လီကျူး (သို့မဟုတ်) အိုင်းယွန်းတို့ကို လျှပ်စစ် စွမ်းအင်ဖြင့် လှုံ့ဆော်လျှင် ၎င်းတို့သည် မြင့်သောစွမ်းအင်ကို ရရှိကြ သည်။ ၎င်းစွမ်းအင်ကိုပင် နိမ့်သော စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းယူခြင်းဖြင့် အလွန်သေးငယ်သော အလင်းတန်း ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအလင်းတန်းသည် လေဆာပင်ဖြစ်သည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုများအတွက် လေဆာရောင်ခြည်ကို စမ်းသပ်တီထွင် အသုံးပြုလာကြပြီဖြစ်သည်။

လေဆာအမျိုးအစား

ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ အသုံးပြုမှုတွင် လေဆာရောင်ခြည်များစွာ ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်လေဆာ၊ အာဂွန်လေဆာ၊ နီယိုဒိုင်မီယံ

ဝိုင်အေဂျီလေဆာနှင့် ဒိုင်းလေဆာတို့ဖြစ်သည်။ ခံတွင်းဆိုင်ရာ အသုံးပြုသော လေဆာသည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် လေဆာဖြစ်သည်။

စမ်းသပ်အသုံးပြုချက်

၁၉၆၆ ခုနှစ် စောစောပိုင်းခန့်ကတည်းက ဂေါ်ဒွန်ဆိုသူသည် နုတ်ထားပြီးဖြစ်သော သွားကို လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် စမ်းသပ်လေ့လာခဲ့သည်။ အီနာမယ်(Enamel)ဟုခေါ်သော ကြွေသားလွှာနှင့်ဒန်တင်း (Dentine)ဟုခေါ်သော ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတို့ကိုအပေါက်ဖောက်ရန်အတွက် မြင့်လာသော စွမ်းအင်လိုအပ်သည်ကိုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ယင်းမြင့်သော စွမ်းအင်သည် သွားအတွင်းပိုင်းလွှာဖြစ်သော အသားနုလွှာကို ပျက်စီးရောင်ရမ်းစေပါသည်။ ထိုကြောင့် သွားများတွင် လေဆာရောင်ခြည်သုံး၍ ကုသမှုအကောင်အထည် မဖော်နိုင်ခဲ့ချေ။

ခွဲစိတ်ကုသမှု

ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် ဓားသုံး၍ ခွဲစိတ်ကုသသည့်နည်းနှင့် လေဆာရောင်ခြည်သုံး၍ ခွဲစိတ်ကုသနည်းဟူ၍ နှစ်နည်းရှိသည်။ လေဆာရောင်ခြည်သုံးခြင်းသည် အငွေ့ပျံ လောင်ကျွမ်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ ရေပါဝင်မှုများလေ ခွဲစိတ်ရလွယ်လေဖြစ်၏။ ရေပါဝင်မှု နည်းပါးထူထပ်သော အလွှာကို ခွဲစိတ်ရန်ခက်ခဲသည်။

ခံတွင်းသားများသည် ရေပမာဏများများပါဝင်သည်။ လေဆာရောင်ခြည်အောက်တွင်ရှိသော တစ်သျှူးအသားစများ လောင်ကျွမ်းသည်။ လောင်ကျွမ်းသည့် နေရာတွင် ခွဲစိတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဆေးများ လိမ်းစရာမလိုပေ။ အနီးနားရှိ ကောင်းမွန်သော မူလအသားများ ပျက်စီးထိခိုက်ခြင်းမရှိပေ။ ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသပြီးနောက် တစ်ရက်အကြာတွင် အကာကွယ်လွှာသည် ဖုံးအုပ်ပြီးဖြစ်သည်။ မူလအနေအထားသို့ လုံးဝရောက်ရန် လေးငါးခြောက်ပတ်ခန့်ကြာသည်။ မပြောပလောက်သောအနာသာကျန်ခဲ့သည်။ လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် ခွဲစိတ်ပြီးနောက်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းစသည်တို့မှာ အနည်းငယ်သာဖြစ်သည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးစားရုံလေးနှင့် ပျောက်နိုင်သည်။

ကုသနိုင်သည့် ခံတွင်းဝေဒနာ

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် အနာ၊ ထိခိုက်နာ၊ သွားဖုံးနာ၊ သွားနှင့်သွားဖုံးဝန်းကျင်ရောင်နာ၊ အံဆုံး သွားဖုံးရောင်နာ၊ သွား

အတွင်းရှိ အသားနုပွင့်ခြင်း၊ အံကပ်နာ၊ ကင်ဆာ မဖြစ်မီနှင့်ဖြစ်ပြီး အနာ၊ အခြားအနာတို့ကို ကုသခွဲစိတ်နိုင်သည်။ အရေပြားပေါ်ရှိ အခြား သေးငယ်သော အဖုနှင့်မှဲ့အပိုများကိုလည်း ကုသပေးနိုင်သည်။

လေဆာရောင်ခြည်သည် ရိုးရိုးခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့်နှိုင်းလျှင် ထိရောက်မှုနှင့်မြန်ဆန်မှုရှိခြင်း၊ နာကျင်မှုမရှိခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားစိတ်ချရခြင်း၊ သွေးထွက်မှုနည်းခြင်း၊ စိတ်ချရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြီး နာကျင်မှုနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ရိုးရိုးခွဲစိတ်မှုထက် ပိုကောင်းမွန်ပေသည်။

လေဆာအန္တရာယ်

လေဆာရောင်ခြည်သည် စိုစွတ်သော အသားစကို ထိတွေ့လျှင် လျင်မြန်စွာနှင့်အငွေ့ပျံလောင်ကျွမ်းစေလွယ်သဖြင့် ကုသခံယူမည့် လူနာကို မျက်မှန်တပ်ပေးရမည်။ အကြောင်းမှု မျက်နှာတွင်ရှိ မျက်လုံးသည် စွတ်စိုမှုများသော နေရာဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်လေဆာ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လေဆာရောင်ခြည်ကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် အသုံးမပြုနိုင်သေးပါ။ ဈေးကြီးပါသည်။ ဆေးခန်းများတွင် အသုံးပြုသော ရောင်ခြည်သည် သွားဖာရန်အတွက် အသုံးပြုသော ရောင်ခြည် (Visible Light)သာဖြစ်သည်။ ပြည်သူလူထုကြား ခံစားနေရသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ နာကျင်မှုဝေဒနာများကို လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့်သာလျှင် သက်သာရာ ရစေနိုင်သည့်အတွက် လေဆာရှိခဲ့လျှင် ဆေးခန်းမကောင်းဘူး၊ ကောင်းတယ်ဟူသော စကားသံများလည်း ကြားရလိမ့်မည်ဟုတ်ဟု ထင်မြင်မိပါတော့သည်။

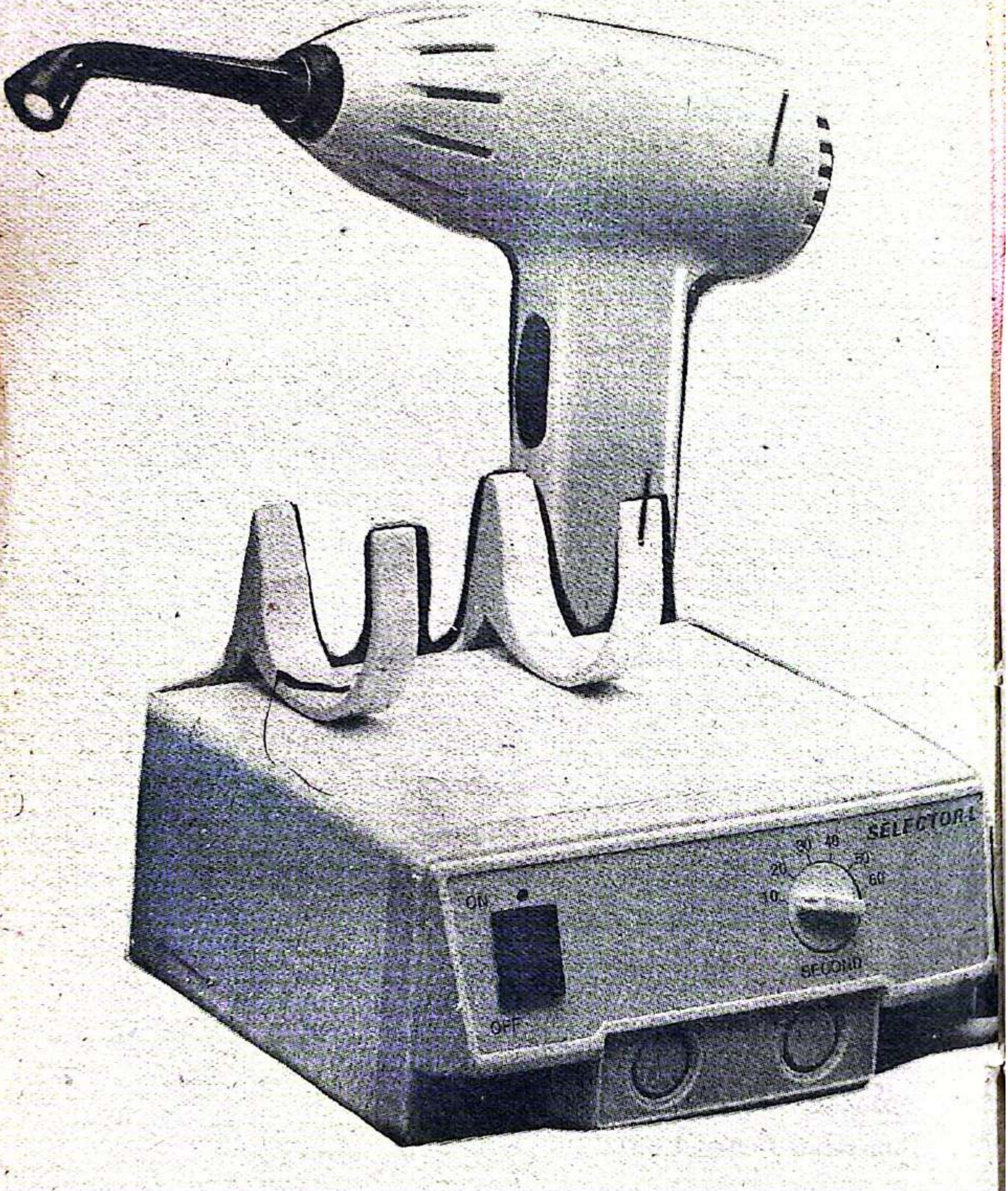
ရည်ညွှန်း

American Dental Laser.

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဧပြီလ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner



သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ရောင်ခြည်

Scanned with CamScanner

၆

သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး
လျှပ်စစ်ထုံကျင် ကိရိယာလေး

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုခံယူလျှင် ဆေးထိုးအပ်နှင့် မလွဲမသွေ တွေ့ကြုံကြရမည်ဖြစ်သည်။ အသင်သည် 'ဆေးထိုးအပ် မကြောက်ပါဘူး' ဟု ဆိုကြွားအံ့။ စိတ်တော့ လှုပ်ရှားရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ ဆေးထိုးအပ် မမြင်လိုက်ရ၍ မခံစားရသော်လည်း ဆေးထိုးသည့်အချိန်အတွင်းမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ချက်တွန့်၍ အော်မည်။ အထွေထွေရောဂါ ကုသလိုလျှင် အလားသဏ္ဍာန်တူ ခံစားကြရသည်သာ။ ဤသို့ဆိုလျှင် သွားနှင့်ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် ဆေးထိုးအပ်မလိုသော နာကျင်မှုမရှိသော ထုံကျင် ကိရိယာလေး အသုံးပြုနေပြီဆိုလျှင် သင်ယုံကြည်နိုင်ပါမည်လား?။

'ဆရာ မနာအောင် လုပ်ပေးပါနော်။ သမီးကြောက်တတ်လို့ပါ'

'ကျွန်တော့်ကို ထုံဆေးများများ ထိုးပေးပါနော်၊ ကျွန်တော် အရက်သောက်တာ တချို့က ပြောတယ်၊ အရက်သောက်တဲ့ လူက ထုံဆေး မတိုးဘူးတဲ့'

'ဆရာရယ် ဆေးမထိုးဘဲ လုပ်လို့မရဘူးလား?'

'အန်တီတော့ ဆေးမထိုးရသေးဘူး၊ ချွေးပြန်လာပြီ'

'ဒီလို စကားများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှု ခံယူလျှင် ဆရာဝန်နှင့်လူနာကြားတွင် မကြားမဖြစ်ကြားနေသော ကြားရလေ့ရှိသော စကားများသာဖြစ်သည်။ မှတ်မှတ်ရရဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်သောအခါမှ မမေ့နိုင်သောနေ့လေး တစ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။

၁၉၉၀ ခုနှစ်က စာရေးသူ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း (လွှစ္စလမ်း)ရှိ ဆရာကြီးဦးအောင်သန်းဆီမှာ တပည့်ခံယူရင်း ဆေးခန်းကူလုပ်ခဲ့ပါ သည်။ အချိန်မှာ ညနေ ၆ နာရီခန့်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာလည်း ပါးသောနေ့ တစ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၄၀ ခန့်ရှိသော ပိန်ပိန်ပါးပါး ဦးလေး တစ်ယောက် ရောက်လာပါသည်။ စာရေးသူသည် ဦးလေး၏ ရောဂါ ရာဇဝင်မေး၊ စမ်းသပ်မှုလုပ်ပြီးနောက် သွားနုတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ လိုက်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဦးလေး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာမှာ ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်မှုမရှိပါ။ ကြောက်ရွံ့ကြောင်း ညွှန်းဆိုသော စကားလည်း မပြောပါ။ စာရေးသူက ဆေးခန်းတွင်ရှိသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ သူနာပြုဆရာမကို နုတ်မယ်၊ ထုံဆေးလုပ်ပေးပါဟူ၍ ပြောဆိုလိုက်ပါသည်။ ယင်းအခိုက်အတန့်မှာ ဦးလေး အပေါ့အပါး သွားချင်လို့ ရမလား' ဟူ၍ ပြောပါသည်။ စာရေးသူက 'နောက်ဘက်မှာ ရပါတယ်' ဟူ၍ ပြောပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုလားထိုင်မှ အထတွင် ထို ဦးလေးသည် ပက်လက်လန်ကျသွားပါတော့သည်။ စာရေးသူ အနားမှာရှိ၍ ပွေ့ဖက်ထားနိုင်လိုက်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပြောင်းယူ၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲလျောင်း လိုက်ပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း လေရစေရန် ယပ်ခတ်ပေးလိုက်သည်။ ရှူဆေး ပေးလိုက်ပါသည်။ ၂ မိနစ်ခန့် ကြာပါသည်။ ဦးလေး သတိရ လာပါသည်။ သတိရ၍ ပြန်လည်ထူထောင် မတ်တပ်ရပ်သောအခါ စာရေးသူ၏ လက်နှင့်တကိုယ်လုံးမှာ ဦးလေး၏ ကျင်ငယ်ရည်တို့ဖြင့် စိုရွှဲကုန်ပါတော့သည်။ စာရေးသူ စိတ်ဆိုးရအခက်ဖြစ်ခဲ့ ရပါသည်။ ငိုအားထက် ရယ်အားသန်ခဲ့ပါသည်။ 'ကြောက်သေးပါသည် ကြောက်ချေးပါသည်' ဟူသော စကားလုံးနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို လက်တွေ့ သိလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ [စာဖတ်သူနားလည်နိုင်ဆုံး စကားလုံး

Scanned with CamScanner

သုံးခြင်းဖြစ်၏ စာဖတ်သူအား ကန်တော့ပါသည်]။ ဦးလေးက ပြောပါသည်။ 'ဒီလိုပဲ တစ်ခါဖြစ်ဖူးပါသည်' ဟူ၍ပင်။

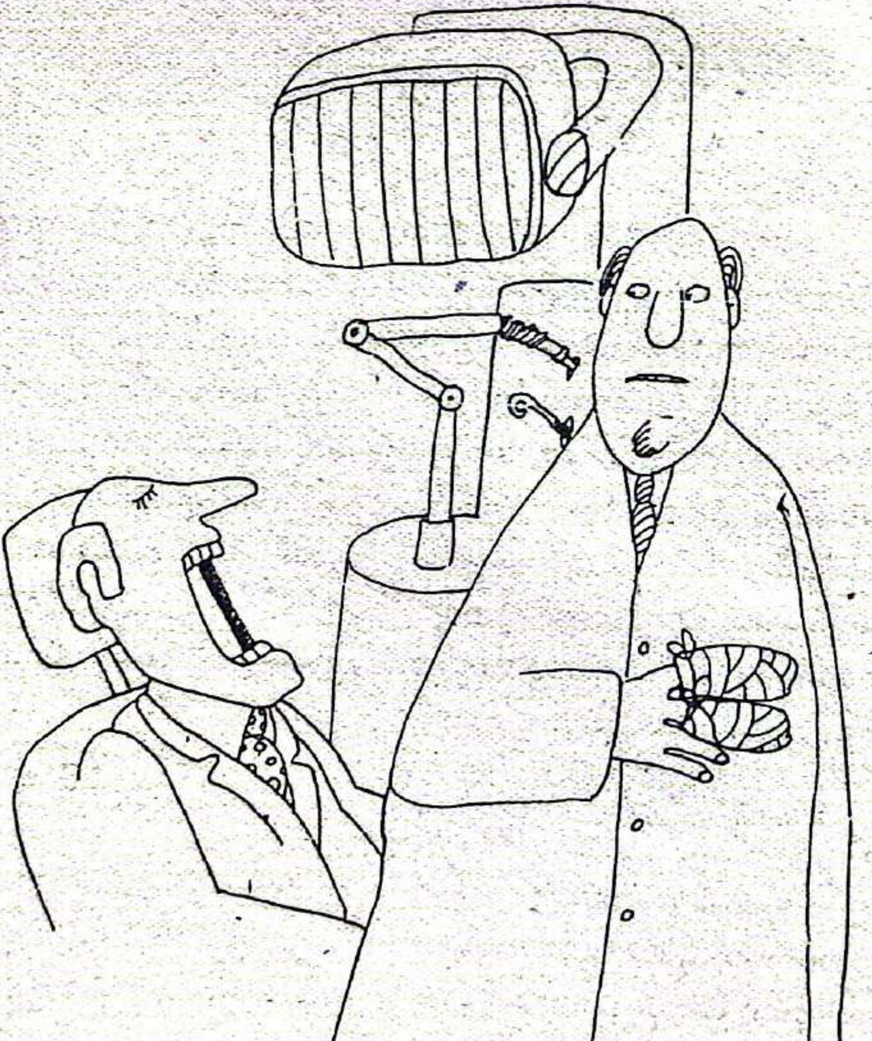
အလားသဏ္ဍာန်တူ အဖြစ်ပျက်များ မကြုံတွေ့စေနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးနိုင်သောအရာလေးမှာ လျှပ်စစ်ထုံကျင်ကိရိယာလေးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို Cedeta Targete Anaesthesiaဟုခေါ်သည်။ ကိရိယာလေး၏ ထူးခြားချက်မှာ ဆေးထိုးအပ်မလိုခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ် မလို၍ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ရာရောက်ခြင်း၊ ဆေးအသုံးပြုရန် မလိုအပ်ခြင်း၊ နာကျင်မှုဝေဒနာ မခံစားနိုင်ရန် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ကုန်ကျမှုစရိတ် နည်းပါးခြင်း၊ အသုံးပြုပြီးနောက် ထုံကျင်မနေခြင်း (ဆေးထိုးအပ်သုံး ထုံဆေးများသည် ကုသပြီး ထုံနေသည်။) ရောင်ရန်အချက် နည်းပါးခြင်း၊ ထုံကျင်မှု လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အသုံးပြုရန် လွယ်ကူခြင်း၊ လူနာ၏ သဘောကျမှု အပြည့်အဝ ရရှိခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

အသုံးပြုနည်း

လူနာ၏ လက်ခုံတွင် တုန်ခါနှုန်းမြင့်လှိုင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရန် ပလာစတာကဲ့သို့အရာဖြင့် ပတ်၍ ကပ်ထားသည်။ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် ဆေးကုသမှု ပေးလိုသော သွား၏ဘေးတွင် တစ်ခုကပ်ထားသည်။ တုန်ခါနှုန်းများ

သွားဖုံးသားတွင်းမှတစ်ဆင့် နာကျင်မှု သယ်ဆောင်လာသော အာရုံကြောကို ကာကွယ်ပေးသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ထုံဆေးသည် ဆဲလ်မျက်နှာပြင် ဖြတ်သွားသော ဆိုဒီယမ်နှင့်ပိုတက်ဆီယမ် ဖလှယ်မှုကို ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ကန့်သတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယခု Cedeta သည်လည်း ဖလှယ်မှုကို လျှပ်စစ်တုန်နှုန်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ Cedetaသည် အသုံးပြုလိုသောနေရာသို့ ရွေး၍ နာကျင်မှုကို ထုံကျင်စေခြင်းဖြစ်သည်။



Scanned with CamScanner

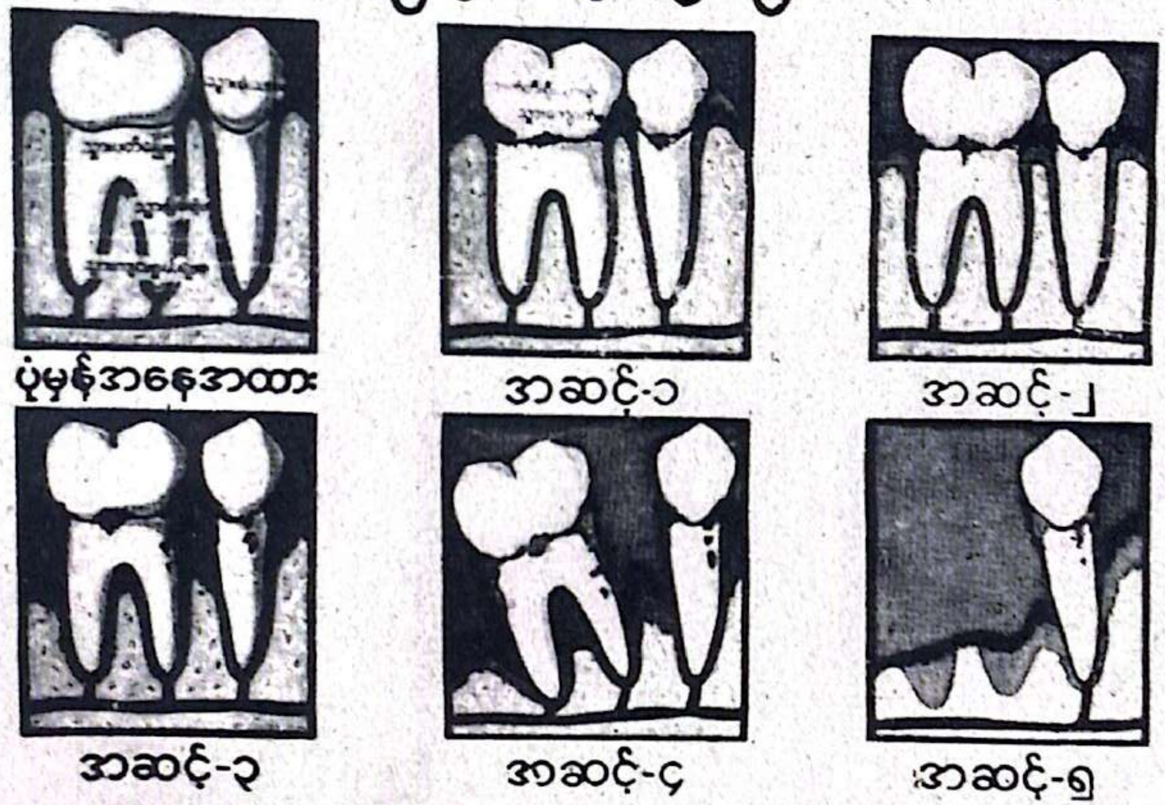
မြန်မာနိုင်ငံ အသုံးပြုမှု

ဤသွားဘက်ဆိုင်ရာ ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျသော ကိရိယာကို ဟောင်ကောင်မှာရှိစဉ်ခန့်က စာကြည့်တိုက်တစ်ခုမှာ တွေ့ခဲ့ရသော ဗွီဒီယို ပြန်လည်ဖောက်သည်ကျခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကိရိယာလေးမှာ တန်ဖိုးငွေ ၉၉၅ ပေါင်ကျသင့်၍ သယ်ယူပို့ဆောင်မှုစရိတ် မပါဝင်သေးပါ။ မြန်မာပြည်ရောက်တန်ဖိုးနှင့်တွက်လျှင် အနည်းဆုံး စက်၏တန်ဖိုးသည် တစ်သိန်းခွဲခန့် ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ စာဖတ်သူတို့ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ခေတ်မီကိရိယာသစ်ဗဟုသုတရပြီဆိုလျှင် မဝေးကွာသောကာလတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်းတွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနိုင်လာလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါတော့သည်။

(အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ မတ်လ)

❑ ❑ ❑

ရေစီးကမ်းပို့ရောဂါဖြစ်ပွါးပုံအဆင့်ဆင့်



သွားဆရာဝန် မရှိခဲ့လျှင်

အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းစာဖတ်ပရိသတ်၏ တောင်းဆိုချက်အရ သွားနှင့်ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ မြန်မာ့ရိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကို ဖော်ပြပေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ လက်တွေ့ကုထုံးများမဟုတ်ပါ။ ကျမ်းပေါင်းများစွာမှ ရှာ၍စုဆောင်း တင်ပြထားခြင်းသာဖြစ်သည်။ ခေတ်မီတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တို့၏ ကုသမှုဆိုင်ရာ နည်းပညာတို့သည်လည်း ကျယ်ပြန့်လာသည်။ သို့သော် မဖွံ့ဖြိုးသောဒေသများကား ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ မရှိသော နေရာများရှိနေဆဲဖြစ်၏။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ မရောက်နိုင်သော်လည်း ဆေးပညာ အသိတရားကို ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်သော အာရောဂျံမဂ္ဂဇင်းထဲသို့ စာအုပ်များ ရောက်နိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုနှင့်မြေအနေအထားအရ ပေါက်ရသော သဘာဝသစ်ပင် သစ်ရွက်သစ်ဥများသည် အကျိုးရှိစွာအသုံးချတတ်သူအတွက် အဖိုးတန် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သစ်ပင်များဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ အဖန်ဓာတ်ခံသည် အကြောကို တင်းစေသည်။ သွားဒွ်ရှိသော အကြောကို အဖန်ဓာတ်သည် တင်းမာစေနိုင်သည်။ ကွမ်းသည် အဖန်ဓာတ် အရသာရှိသည်။ ကွမ်းစားခြင်းနှင့်သွားဖွဲ့စည်းမှုဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုတွင် ရှေးကျမ်းများ အဆိုအရ ကွမ်းကိုကုလားလူမျိုးများသာ အစားများသည်။ တရုတ်များမှာ ကွမ်းစားသည့် ဓလေ့နည်းပါးသည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်များမှာ သွားမကောင်းကြ။ ကုလားများသည်သာလျှင် သွားကောင်းကြသည်။ တရုတ်များမှာ သွားမကောင်းကြ၍ ပြန်လည်အစားထိုးစိုက်ရန် တရုတ်သွားစိုက်ဆိုင်ဟူ၍သာ များစွာတွေ့ရသည်၊ ကုလား သွားစိုက်ဆိုင်ဟူ၍ များစွာမတွေ့ရဟူ၍ ဆိုထားပါသည်။

နည်းပညာသစ်များအရ ကွမ်းစားခြင်းတွင်မှ ခံတွင်း၌ အက်ဆစ်နှင့် အယ်လကာလီ ဓာတ်ပြုမှုဖြစ်ခြင်းသာဖြစ်၍ သွားပိုးစားခြင်း နည်းပါးရခြင်းဖြစ်သည်။ ခံတွင်းထဲတွင် စားကြွင်းစားကျန်မှနေ၍ အချဉ်ဖောက်သဖြင့် အက်ဆစ်ဓာတ်ထွက်သည်။ ကွမ်းစားရာမှ ရရှိသော ထုံးဓာတ်သည် အယ်လကာလီဓာတ်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် ပိုးစားရခြင်း နည်းပါးရသည်။ ထို့ပြင် ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကြိတ်ဝါးခြင်းဖြစ်စဉ်ကြောင့် သွား၏မျက်နှာပြင်သာလျှင် အစာကပ်ငြိစေနိုင်သည်။ ဤကား နှိုင်းယှဉ်တင်ပြရခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ကွမ်းစားခြင်း၏ အပြစ်များစွာလည်းရှိပါ၏။

ဓာတ်သဘောအရ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှုလည်း ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ အပူဓာတ်နှင့်ကြီးပြင်းလာသောသူသည် သေးသွယ်သော သွားပုံစံရှိ၍ အအေးဓာတ်နှင့်ကြီးပြင်းလာသောသူသည် ကြီးသော သွားပုံစံရှိသည်။ အပူဓာတ်အားကြီးသူများသည် သွားစိခြင်း၊ သွားမာခြင်း၊ သွားတိုခြင်း၊ သွားညီခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အအေးဓာတ်ကြီးသူသည် သွားကျဲခြင်း၊ သွားပျော့ခြင်း၊ သွားရှည်ခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း၊ စောင်းခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။ ခေတ်မီနည်းပညာသစ်များ အဆိုအရ ဤကဲ့သို့ သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့်ပို၍ ဆက်စပ်နိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ခေတ်မီနည်းပညာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရိုးရာနည်းပညာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းကို သန့်စင်အောင် အမြဲထားရပေမည်။ အများစုမှာ သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုနေကြသော်လည်း အချို့သောလူများမှာ ဆား၊ မီးသွေး ဖော်စပ်

Scanned with CamScanner

ထားသော ရိုးရာသွားတိုက်ဆေးတို့ကို သုံးစွဲကြသည်။ "မျက်စိမှာရည်၊ နားမှာဆီ၊ ဒန္တီမှာဆား၊ ဝမ်းမှာပျား"ဟူ၍ ဆား၏ အရေးပါပုံကို သုံးနှုန်းထားသည်။ သွားကို ပုံမှန်တိုက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အောက်ပါအကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

၁။ မျက်စိကြည်လင်ခြင်း။

၂။ ခံတွင်းသန့်ရှင်း၍ အနံ့ကောင်းခြင်း။

၃။ လျှာ၊ လည်ချောင်းရှိ ရသာရုံဆောင်သော အကြော သန့်ရှင်းခြင်း၊

၄။ သလိပ်၊ အညစ်အကြေး၊ အစာအညစ်အကြေး တားဆီးပိတ်ပင်မှု မရှိခြင်း။

၅။ စားသောက်သမျှ အာဟာရတို့၌ မြိန်ယှက်ခြင်း။

ယင်းကို မျက်စိကြည်လင်၊ အနံ့စင်၏
လျှာလျှင်သန့်ရှင်း၊ သလိပ်ကင်းကာ
စားမြိန်ရာသည်၊ မှတ်ပါငါးမျိုး
သွားတိုက်ကျိုး။

ဟူ၍ စပ်ဆိုဖွဲ့နွဲ့ထားလေသည်။

သွားကျင်ပျောက်၊ သွားခိုင်သွားတိုက်ဆေးများ

၁။ (က) ကန့်ဘလူဥ (ခ) ငရုတ်ကောင်း
(ဂ) ကျောက်ချဉ် (ဃ) ပရုတ်
(စ) လေးညှင်းပွင့် (ဆ) ဒုတ္တာ

ဒုတ္တာတစ်ဝက်ခန့် ကျန် (၆)မျိုးကို အမှုန့်ပြုပြီး အမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ကာ သွားခြေ၌ ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားကျင် ပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

'လူ၊ ရုတ်၊ ကျောက်၊ ရုတ်၊ ဇာ၊ လေ၊ ဒုတ် ခန္ဓာကြွေ၍ သွားမပြုတ်' ဟူ၍တောင် လင်္ကာပြု၍ ရှေးတိုင်းရင်းဆေးဆရာများက စပ်ဆိုထားခဲ့ပါသည်။

၂။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ လက်ချား၊ လေညှင်းပွင့်၊ သစ်ချပိုး၊ အမှုန့်ပြု၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

၃။ ပင်လယ်ရေမြှုပ် ၅ ကျပ်သား
ပရုတ်မှုန့် ၄ ပဲသား
ကျောက်ချဉ် ၈ ပဲသား အမှုန့်ပြု၍ သွားတိုက်ဆေးအနေနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ ထနောင်းခေါက်နှင့်တမာရွက် ပြာချပြီး သွားတိုက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ 'ထနောင်းပင်ခွာ၊ တမာတစ်ခက် သွားတစ်သက်'ဟု ညွှန်းဆိုထားကြပါသည်။

၅။ ကျွန်းသားမီးသွေးနှင့်ဆားကို ဆတူကြိတ်၍ အမှုန့်ဖြင့် သွားတိုက်နိုင်ပါသည်။

၆။ ဆူးပတောင်း၊ ပဉ္စငါးပါးကို ပြာချ၍ အသုံးပြုတိုက်နိုင်သည်။

သွားကိုက်၊ သွားနာပျောက်ဆေးများ

၁။ ကွတ်ကရာ လေးညှင်း
ဖုံးမသိမ် ချင်းခြောက်
ဘုမ္မရာဇာ သစ်ချပိုး
လက်ချား ပိတ်ချင်း
ငရုတ်ကောင်း လင်းနေ
ပါဒဒုတ္တာ

ယင်းတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ သွားကိုက်၊ သွားနာသောအခါ သုံးစွဲနိုင်သည်။ နေမထိ၊ ထိုင်မသာ ကိုက်သောအခါ ပို၍ သိသာထင်ရှားစွာ သက်သာစေသည်ဟု ဆိုပေသည်။

၂။ ကတောက်စပ်မြစ်ကို ၄-၅ ကြိမ် ဝါးလိုက်၊ ထွေးလိုက်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်နိုင်သည်။

၃။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့နှင့်သောက်ပေးရသည်။ သွားနာခြင်း ပျောက်သည်။

၄။ ကုက္ကိုစေ့ တစ်ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၈ ပဲသားကို ညက်စွာ ကြိတ်ပြီး သွားတွင် သိပ်ပေးက သွားကိုက်ပျောက်၏။

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး − ၁ ကျပ်သား

ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့် − ၁ ကျပ်သား

ကျွဲ၏ အံသွားပြာချ − ၁ ကျပ်သား

အမှုန့်ပြု၍ သွားနာလျှင် အမှုန့်သိပ်ပေးရမည်။ သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ ကြက်ဥခွံနှင့်ခဲပုတ်ကို ထောင်း၍ သိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆။ ဒုတ္တာ − ၁ ကျပ်သား

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး − ၁ ကျပ်သား

ကျောက်ချဉ် − ၁ ကျပ်သား

လေးညှင်း − ၁ ကျပ်သား

ရှားစေး − ၄ ကျပ်သား

အမှုန့်ကြိတ်၍ တို့ပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်၊ သွားနာပျောက်သည်။

၇။ ခရေခေါက်ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးလျှင် သာမန်သွားကိုက်ရောဂါ ပျောက်သည်။

၈။ ရဲယိုသီးခြောက် မီးဖုတ် ပြာချ၍ ဆားနှင့်ရောတိုက်လျှင် သွားနာခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း ပျောက်သည်။

၉။ သပြေသီး ပြုတ်၍ ငုံပေးလျှင် သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားမခိုင်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံ့ခြင်း ပျောက်သည်။

၁၀။ သဖန်းခေါက် ပြုတ်၍ ငုံပေးနိုင်သည်။

၁၁။ မန်ကျည်း၊ ကုက္ကို၊ ပြေပန်းညို၊ သပြေ၊ ထိန်၊ ထန်း၊ ညောင် သဖန်းခေါက် ဆတူစဉ်းပြီး ရေစိမ်ကာ မကြာခဏ ငုံပေးခြင်းဖြင့် သွားနာပျောက်သည်။

၁၂။ ညောင်ချဉ်ခေါက်ကို ပြာချ၍ ဆားနှင့်ချက်ပြီး သွားတိုက်ပေးရသည်။ ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးနိုင်သည်။

၁၃။ ထနောင်းခေါက်ကို ပြာချ၍ သွားတိုက်ပေးရသည်။

၁၄။ ခရမ်းကစော့မြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ သိပ်ပေးနိုင်က သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်သည်။

သွားဖုံးနှင့်ခံတွင်းရောဂါများအတွက်

၁။ ကျွဲနပေါင်းမြစ်နှင့်စမုန်ငါးမျိုး ငါးပါးအမှုန့်ကို အကျွမ်းလှော်၍ ညက်စွာကြိတ်ပြီး သိပ်လျှင် သွားရင်းပြည်ထွက်နာကို ပျောက်နိုင်သည်။

၂။ ဒုတ္တာ၊ ဆေးဒါန်း၊ ယမ်း၊ ကျောက်ချဉ်၊ လက်ချား၊ လေးညှင်းအားလုံးနှင့် ဇဝက်သာများများကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေစီးကမ်းပြိုနှင့်ခံတွင်းနာကို ကုသနိုင်သည်။

၃။ သဲဆပ်ပြာ ၂ ကျပ်သား၊ ဖာတိပ္ပိုလ်သီး ၅ ကျပ်သား၊ လေးညှင်း ၈ ပဲသား၊ တောင်ငှက်ကွမ်းသီး ၈ ပဲသား၊ ကျောက်ချဉ် ၈ ပဲသား၊ ဖုမ္မသိမ် ၂ ပဲသား ၎င်းတို့ကို ညက်စွာထောင်း၍ ရေနံတစ်ဝက် နှမ်းဆီတစ်ဝက်နှင့်ရောပြီးလိမ်းပေးပါ။ သွားဖုံး သွေးထွက်နာ ပျောက်သည်။

၄။ ကင်းပလင်းရွက်ကို ဟင်းချက်စား (သို့) ပြုတ်တို့လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၅။ ကသစ်ရွက်နုကို ဟင်းချိုချက်စား (သို့) ရေနွေးဖြော တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၆။ ကွမ်းစားဂမုန်းဉကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ စားတော်ပဲခန့် အလုံးလေးများ လုံးပြီး တစ်ခါစား တစ်လုံးနှစ်လုံးခန့်စားလျှင် အော့အန် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၇။ ကြောင်လျှာပွင့်ကို သုတ်စားလျှင်စား (သို့) ရေနွေးဖြော တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၈။ ကြောင်လျှာရွက်၊ အခေါက်ကို ရေစိမ်ပြီး ၎င်းရေနှင့်ပလုတ် ကျင်းလျှင် ခံတွင်းခြောက်ကွဲ ပျောက်၏။

၉။ ကုက္ကိုခေါက်မှုန့်ကို သွားရင်း၌ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သိပ်ပေးလျှင် သွားဖုံးရောဂါ ပျောက်၏။

၁၀။ ကုက္ကိုခေါက် ပြုတ်ရည်ငုံပေးလျှင် သွားဖုံးရောင်ကျ၏။

၁၁။ ကောက်ရိုးနွယ်ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် ခံတွင်းအဖုအပိမ့် ပျောက်၏။

Scanned with CamScanner

၁၂။ ခရမ်းချဉ်သီးရည်တွင် သိန္ဓောနည်းနည်း ထည့်၍ လျှာကို ပွတ်ပေးလျှင် လျှာနာပျောက်၏။

၁၃။ စောင်းလျားသီးစိမ်းကို ငါးနှင့်ရောချက်စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၁၄။ နာနတ်သီးမှည့်ကို ဆားနှင့်တို့စားလျှင် နုတ်မမြိန် ခံတွင်းပျက်ခြင်း ပျောက်၏။

၁၅။ ဖာလာစေ့ ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် သွားဖုံးကောင်း၏။

၁၆။ မာလာဖူးပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် သွားဖုံးရောင် ပျောက်၏။

၁၇။ မှိုနတိုချဉ် သတ္တုရည်ကို ငုံဆေးအဖြစ်ပြုလျှင် သွားဖုံးရောင်ပျောက်၏။

၁၈။ ရှောက်သီးနှင့်ပျားရည် တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၁၉။ သဖန်းရွက် ပြာချ၍ ပွတ်ပေးလျှင် အဖုပေါက် လျှာကွဲ၊ လျှာနာ ပျောက်၏။

၂၀။ သဖန်းရွက်ပြုတ်၍ ပွတ်ပေးလျှင် လျှာရောင်၊ လည်ချောင်းရောင် ပျောက်၏။

၂၁။ သစ်တော်သီးမှည့် အရည်တွင် ဆားလှော်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဇီယာ ထည့်သောက်လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၂၂။ သံပရာရည် နံနက် ညမှန်မှန်သောက်လျှင် သွားဖုံး သွေးထွက် လျော့၏။

၂၃။ သင်္ဘောစိမ်း လှီး၍ ထွက်သော အစေးနှင့်လျှာကို ပွတ်လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၂၄။ အုန်းမြစ် သွေးလိမ်းလျှင် လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၊ အဖုပေါက် ပျောက်၏။

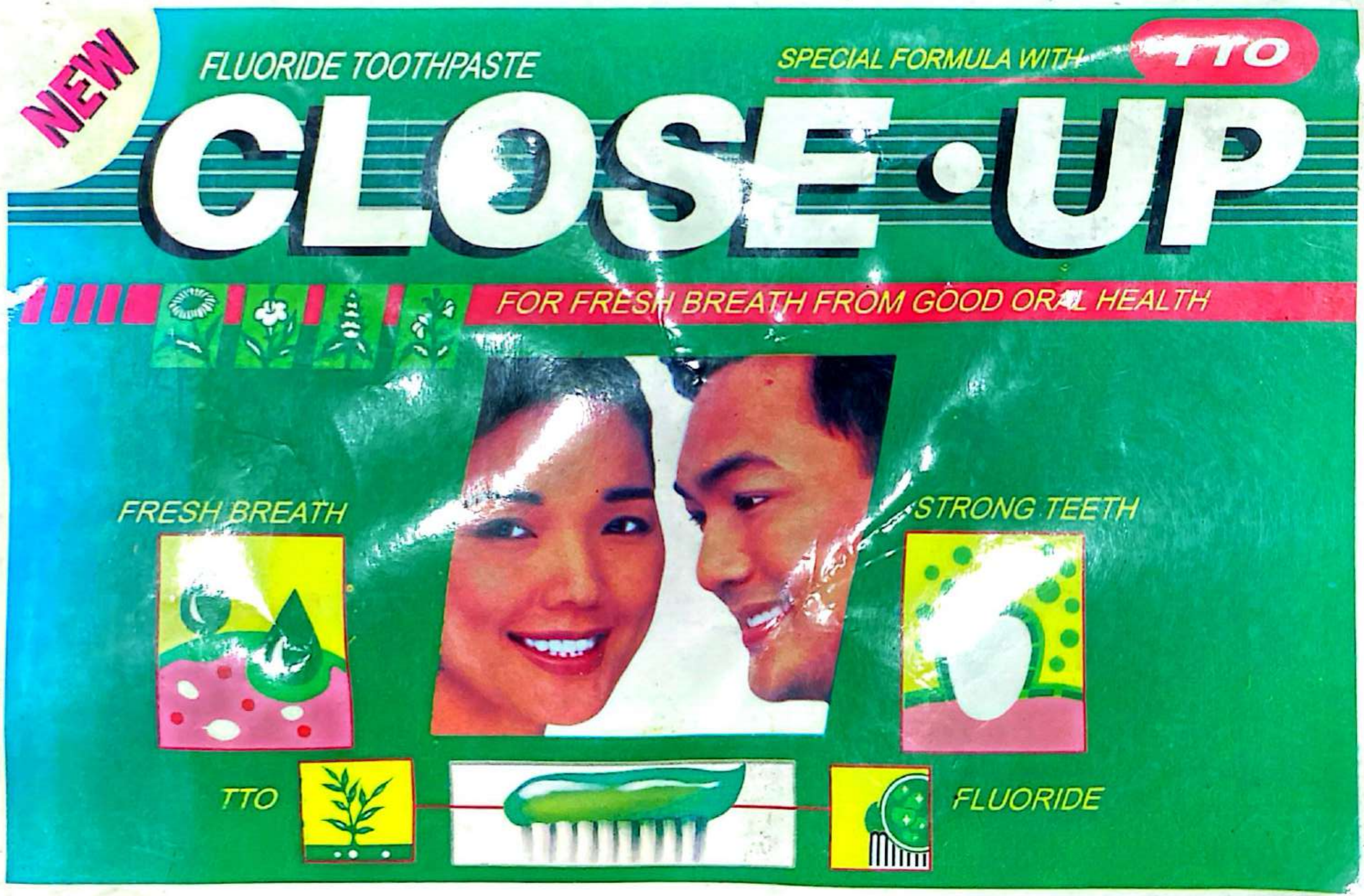
၂၅။ ကျောက်ချဉ်နှင့်ရှားစေးကို ဆတူစပ်၍ သံပြားပေါ်တွင် မီးဖုတ်ကာ ပြာကျလျှင် ၎င်းပြာအား သိပ်ပေးပါက ရေစီးကမ်းပြို ပျောက်၏။

[ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးနည်းများစွာကို ကူညီပေးသူ ဦးမောင်မောင်ဦး (ဂရိတ်ဝေါ)အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း]

(အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ နိုဝင်ဘာလ)

❑ ❑ ❑

Scanned with CamScanner



3/97-200 (CLOSE UP) 1 31/03/1997, 7:26 PM

Scanned with CamScanner